

Vegetarisch Fit!



**Große
Jubiläums-
ausgabe**
mit tollen
Gewinnen

37 REZEPTE

WEIHNACHTEN

Festliche Menüs für
die ganze Familie

GESUNDHEIT

Vitamin D: Auch im
Winter gut versorgt

TOFUKÜCHE

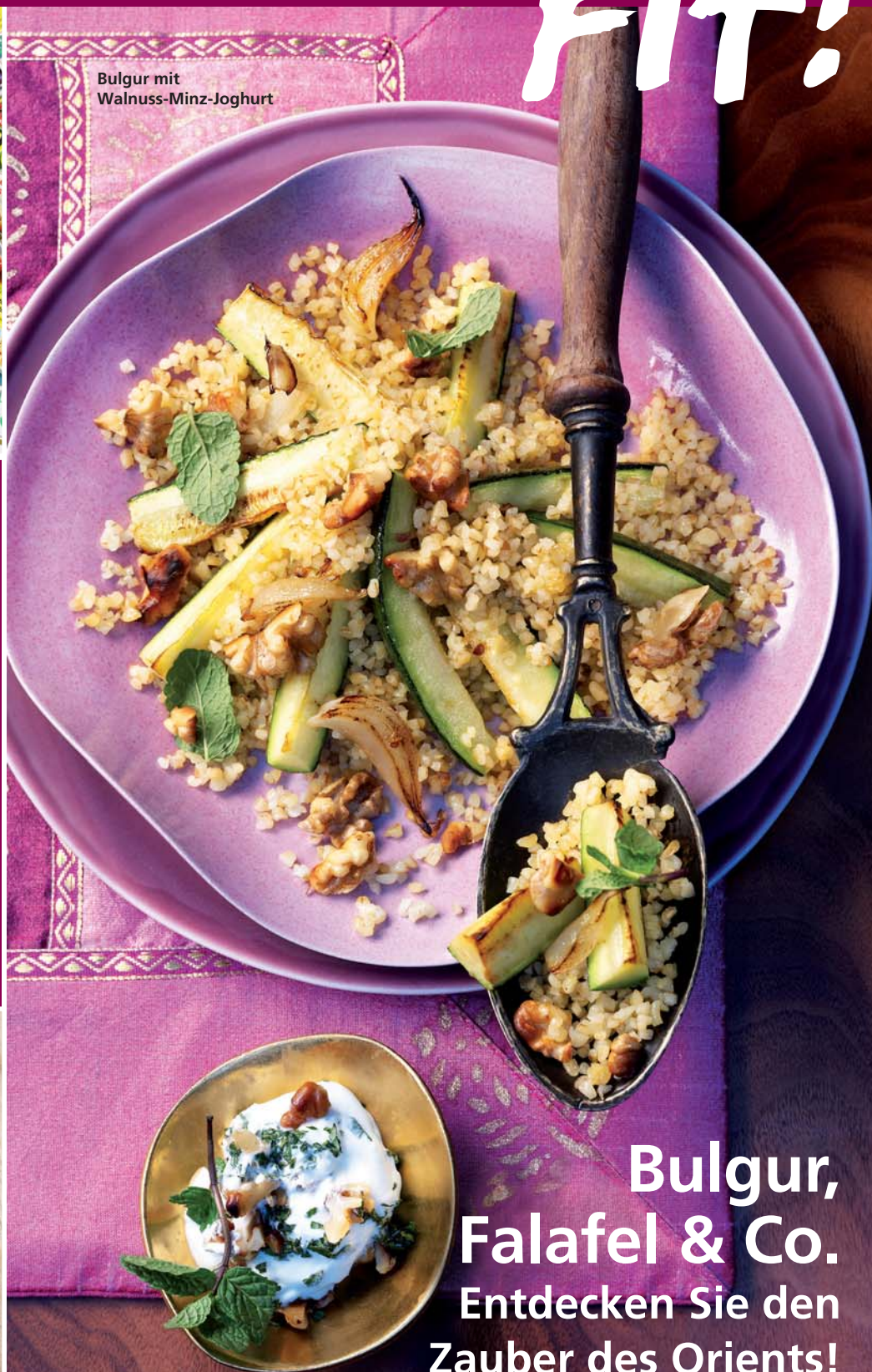
Neue Lieblingsrezepte

SCHÖN WARM!

Suppen & Eintöpfe



Bulgur mit
Walnuss-Minz-Joghurt



**Bulgur,
Falafel & Co.**
Entdecken Sie den
Zauber des Orients!

Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Deutschland 4,90 € · Österreich 5,50 € · Schweiz 9,80 SFr · BeNeLux € 5,80 € · Italien 6,60 € · Spanien 6,60 €

Vegetarisch Fit!
Sonderheft 04/2009

Ofengerichte

Vegetarisch genießen

Leckeres
aus dem
Backofen



100 Rezepte

Tartes & Quiches • Lasagne
Strudel • Aufläufe & Gratins
Fingerfood • Pikante Muffins
Pizza • Herzhaftes Backwerk
Kuchen & Desserts • Brioche



oder direkt unter
www.vegetarischfit.de
Telefon: 07 11/52 06-306



Ein rauschendes Fest

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt Grund zum Feiern! In Ihren Händen halten Sie die **große Jubiläumsausgabe von Vegetarisch Fit!** Anlässlich der **200. Ausgabe** unseres Heftes reisen wir mit Ihnen in die Vergangenheit zu unseren Anfängen ins Jahr 1994 und blicken zurück auf die Entwicklung der einzigen unabhängigen, deutschen Publikumszeitschrift für die vegetarische Lebensweise (**ab S. 32**). Außerdem möchten wir die Chance nutzen, Ihnen, unseren Lesern, „Danke“ zu sagen - mit einem **Jubiläums-Gewinnspiel** und tollen Preisen im Gesamtwert von **3.500 Euro (ab S. 34)**.

Selbstverständlich kommt auch das Fest der Liebe in der vorliegenden Ausgabe nicht zu kurz. Auf zehn stimmungsvollen Seiten präsentieren wir Ihnen köstliche **vegetarische Weihnachtsmenüs** für Familie und Gäste, geben Deko-Tipps und backen mit Ihnen **rein pflanzliche Last-Minute-Weihnachtsplätzchen (ab S. 18)**.

Wussten Sie, dass es im Winter leicht zu einem Engpass an **Vitamin D** im Körper kommen kann – besonders bei vegetarischer und veganer Ernährung? Wir haben mit einem Experten darüber gesprochen. Dr. Markus Keller von der Universität Gießen erklärt, wie Sie die dunkle Jahreszeit gesund überstehen (**ab S. 52**).

Ich wünsche Ihnen friedvolle Weihnachtstage und einen guten Start ins Jahr 2010!

Herzlichst Ihre

Marion Langhoff

Marion Langhoff



Meine Stärke.

VITAM-R

Der Geschmacks-Klassiker
pur oder mild-würzig mit Kräutern.

Genießen Sie VITAM-R Hefeextrakt ohne nachzudenken, was er Ihnen Gutes tut: B-Vitamine satt, Folsäure, essentielle Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Der fettfreie Brotaufstrich –
für mehr Ausdauer und Konzentration.



Informationen und Rezepte:
31789 Hameln · info@VITAM.de

32

Jubiläum - Wir feiern 200 Ausgaben Vegetarisch Fit!



12
Suppen & Eintöpfe



28

Pioniere der Naturkosmetik



48
Orientalisch



40
Tofuküche



20
Weihnachten

Kochen & Genießen

- 12** **Geheimnisse aus dem Suppentopf**
Wärmende Suppen, Eintöpfe und Co.
- 40** **Tofuküche**
Neue Lieblingsrezepte, die garantiert allen schmecken
- 48** **Bulgur, Falafel & Co.**
Entdecken Sie den Zauber des Orients!

Weihnachten – das schönste Fest

- 18** **Kochen mit Klaus Breinig**
Exklusives Weihnachts-Menü vom Starkoch
- 20** **Verwöhnen Sie Ihre Liebsten!**
Festliche, vegetarische Gerichte für die ganze Familie
- 26** **Backen mit Soja**
Weihnachtsplätzchen ohne Milch und Ei

Küche & Haushalt

- 58** **Küchennews**

Besser einkaufen

- 10** **Newsprodukte**
- 30** **Gutes in der Küche:** Kuvertüre
- 46** **Kosmetik im Reformhaus**
- 54** **Warenkunde:** Schokoaufstriche

Besser leben

- 52** **Gesundheit**
Interview: So sind Sie auch im Winter gut versorgt mit Vitamin D

Aktuell

- 28** **Pioniere der Naturkosmetik**
Speick Naturkosmetik – Unternehmen mit Tradition und Zukunft
- 32** **Jubiläum: Wir feiern 200 Ausgaben Vegetarisch FiT!**
Gehen Sie mit uns auf Zeitreise und gewinnen Sie tolle Preise

Magazin

- 6** Tipps & Trends
- 38** Veggie-Guide
- 62** Buchtipps

Rubriken

- 3** Editorial
- 4** Inhalt
- 59** Impressum
- 59** Leserforum
- 61** Herstellerverzeichnis
- 66** Rezeptverzeichnis
- 67** Vorschau

Das sind unsere Titelthemen

Trend
des
Monats

Foto: Fotolia



„Grüne“ Weihnachten feiern

Gerade an den Festtagen bieten sich viele Möglichkeiten, um auf Umwelt- und Klimaschutz zu achten. Beispielsweise sollte der Weihnachtsbaum aus heimischen Kulturen stammen, am besten aus Durchforstung oder aus ökologischen Waldbetrieben – erkennbar am FSC-, Naturland- oder Bioland-Siegel. Besonders schön sieht daran natürlicher Baumschmuck mit Kerzen aus. Das ist nicht nur umweltfreundlich, sondern schafft auch eine gemütlichere Atmosphäre als Lametta und energiefressende Lichterketten. Und auch schlemmen darf man mit gutem Gewissen – am besten vegetarisch. Im Gegensatz zu Rinderbraten & Co. spart das fleischlose Weihnachtsmenü nämlich große Mengen klimaschädliches CO₂ ein.

Das vegane Rezept des Monats

diesmal präsentiert von La Mano Verde

„Zürcher Geschnetzeltes“

4 Personen, ca. 30 Min.

150 g Sojaschnetzel • Salz • 5 große Kartoffeln • Pfeffer • 4 EL Rapsöl •
200 g weiße Champignons • 1 Zwiebel • 250 ml Sojasahne • Zitronensaft

1. Sojaschnetzel ca. 15 Min. in kochendem Salzwasser einweichen und gut ausdrücken. Kartoffeln schälen, in feine Streifen raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse vier kleine Rösti formen und in 2 EL heißem Rapsöl ca. 10 Min. von beiden Seiten anbraten.

2. Inzwischen Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel abziehen und würfeln. Mit den Sojaschnetzeln im restlichen Öl anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Sojasahne angießen und leicht einköcheln lassen, bis die Soße bindet. Flamme sofort ausschalten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den Rösti angerichtet servieren.

Wiesbadener Str. 79, 12161 Berlin

Tel.: 030 82703120, kontakt@lamanoverde.de

www.lamanoverde.de

 **La Mano Verde**
Organic Gourmet Cuisine



Foto: La Mano Verde

Veggie-Vorteil Nr. 2412

**Vegetarier
genießen
das Fest der Liebe
mit gutem Gewissen.**



Tipp der Vegetarisch-FiT!-Expertin



Monique Zenker, Ernährungswissenschaftlerin der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Krank durch Fructose

Von den Menschen, die auf Fructose reagieren, sind 99 Prozent an einer Fructosemalabsorption und 1 Prozent an einer erblichen, so genannten Hereditären Fructoseintoleranz erkrankt.

Bei der Fructoseintoleranz handelt es sich um einen Transporterdefekt, wodurch die Fructose im Darm verbleibt. Dort löst sie Bauchschmerzen, Übelkeit und/oder Durchfall aus. Menschen mit Fructosemalabsorption können eine gewisse, individuelle Menge an Fructose tolerieren.

Da festgestellt wurde, dass der defekte Transporter durch Glukose ersetzt werden kann, hier mein Tipp an alle mit Fructosemalabsorption: Kombinieren Sie fructosehaltige Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Getreide mit Traubenzucker. Dieser bindet im Darm die Fructose und schleust sie in die Zellen ein.

Menschen mit einer Hereditären Fructoseintoleranz leiden unter einem erblich bedingten Enzymdefekt, wodurch die Fructose nicht abgebaut werden kann. Sie reichert sich in der Darmwand, der Leber und der Niere an und schädigt diese. Deswegen müssen alle fructose- und sorbithaltigen Lebensmittel gemieden werden.

Eine Übersicht über fructose- und sorbithaltige Lebensmittel finden Sie im Internet unter:

www.ernaehrung.de/tipps/intoleranzen/pdf/fructose.pdf bzw. sorbit.pdf

Um keinen Vitamin- bzw. Mineralstoffmangel zu bekommen, sollten Menschen mit Hereditärer Fructoseintoleranz diese mit Nahrungsergänzungsmitteln zuführen. Diese sollten jedoch ebenfalls frei von Fructose oder Sorbit sein. Hier kann ich Ihnen das „Viel-Vitamin A bis Z“ bzw. die „Zöliakieformel“ der Firma Alsitan oder die „Mineraletten“ von Salus empfehlen.

Seminartipp an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel:

„Lebensmittel-Allergien“

vom 09.03.2010 - 14.03.2010

und 05.09.2010 - 10.09.2010.

Infos: www.akademie-gesundes-leben.de.

Seine Heiligkeit ist Vegetarier



Seine Heiligkeit der 12. Gyalwang Drukpa ist das spirituelle Oberhaupt des Drukpa-Ordens, der größten buddhistischen Schule Tibets. Auf Reisen durch Europa, Asien und die Vereinigten Staaten hält er Vorträge, um anderen Menschen die Weisheiten und Traditionen seines Ordens nahezubringen und die Ideale von Nächstenliebe und Menschenwürde zu verbreiten. Vom 5. bis 7. Januar 2010 ist das spirituelle Oberhaupt zu Besuch in Deutschland. S. H. Gyalwang Drukpa lebt streng vegetarisch. Auf seinen Veranstaltungen gibt es deshalb ausschließlich fleischlose Gerichte.

Hamburg

05.01.2010, 19 Uhr; Vortrag: „Ist Buddhismus eine Religion?“

06.01.2010, 10-12 Uhr und 14-16 Uhr; Vortrag: „Was ist das Leben wert?“

Veranstaltungsort: Curio-Haus, Rothenbaumchaussee 11, 20148 Hamburg

Kartenverkauf: www.ticketonline.com oder unter Tel.: 01805 027000

München

07.01.2010, 16 Uhr; Vortrag: „Buddhism – a religion?“ (englisch)

Veranstaltungsort: Schloss Elmau, 82493 Elmau/ Oberbayern

Kartenverkauf: Schloss Elmau, Tel.: 08823 18-0;

Information: muenchen@drukpa.info

Für Sie entdeckt

Präsent für Feinschmecker

Collezione Andrea von Byodo ist ein exklusives Bio-Olivenöl aus dem Herzen der Toskana. Es trägt das Siegel für geschützten Ursprung „D.O.P.“ (*Denominazione di Origine Protetta*) und garantiert dadurch die ausschließliche Herkunft und Verarbeitung von Oliven in der Region Chianti Classico. Durch eine Mischung aus den toskanischen Sorten Moraiolo, Frantoio und Leccino bekommt die Spezialität ihren ausgewogenen, kräftig-fruchtigen Geschmack. Ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk für alle Gourmets! Im Biohandel erhältlich, 250-ml-Flasche, ca. 9,99 €.





Bestnote für Pfeffer von Lebensbaum

Schärfegrad, Gehalt an ätherischem Öl, Schadstoffe, Rückstände und mikrobielle Verunreinigungen – das waren die Kriterien, nach denen das Magazin Öko-Test 15 Sorten schwarzen Pfeffer bewertete. Dabei schnitt der schwarze, ganze Pfeffer von Lebensbaum mit „Sehr gut“ ab. „Die Produktqualität unseres Pfeffers entspricht in jeder Hinsicht den hohen Ansprüchen, die man an ein ökologisch erzeugtes Produkt haben kann. Er verbindet Produktreinheit mit einem nachweislich guten Geschmack“, kommentiert Rosi Fritz, Leiterin des Qualitätsmanagements, das Öko-Test-Ergebnis.

Ernährung bleibt Sache der Frau

Der Essalltag in deutschen Familien kommt für Frauen einem täglichen Balance-Akt gleich. Denn in der Regel müssen sich die Mütter neben dem Beruf um das leibliche Wohl der Familienmitglieder kümmern. Eine Auflösung der traditionellen Arbeitsteilungsmuster in der jungen Männergeneration ist dabei nicht erkennbar – so das Fazit der Familiensoziologin Prof.

Uta Meier-Gräwe von der Universität Gießen. In einer Studie konnte sie beweisen, dass 72 Prozent aller Männer zwischen 20 und 25 Jahre ihre Ernährungsversorgung den Frauen überlassen. Auch Kinder und Jugendliche sind heute deutlich seltener in die Essenszubereitung eingebunden als früher. „Von Lust oder Genuss an gemeinsamen Familienmahlzeiten kann vor dem Hintergrund der Mehrfachbelastung vieler Mütter kaum mehr die Rede sein“, so Meier-Gräwe. Deshalb bestehe gesellschaftspolitischer Handlungsbedarf, beispielsweise in Form von haushaltsnahen Serviceleistungen und hochwertigen Verpflegungsangeboten in Kita, Schule und am Arbeitsplatz.

Quelle: aid



PEACE Braten
von SOYANA
Gourmet Royal, Rosmarin oder Paprika je
2,79 EUR
statt 3,49 EUR

NUT ROAST Bratenmischung
von GRANOSE
1,75 EUR
statt 2,19 EUR

Pilzbraten
von TOPAS
6,79 EUR
statt 8,49 EUR

Mock Duck
von GRANOSE
3,19 EUR
statt 3,99 EUR

PEACE Hackbraten
von SOYANA
1 kg **10,39 EUR**
statt 12,99 EUR

225g
3,19 EUR
statt 3,99 EUR

Veggie Entenbrust
von VANTASTIC FOODS
4,79 EUR
statt 5,99 EUR

Warum vegetarisch?

Wussten Sie, dass nach den Zahlen der Bonner Zentralen Markt- und Preisberichtsstelle für die Landwirtschaft, die Deutschen mit stabilem Trend jährlich rund 29.000 Tonnen Gänsefleisch/ca. 4 Millionen Gänse vertilgen.

Dank des berühmten Verhaltensforscher und Gänsefreunds Konrad Lorenz wissen wir auch, dass Gänse interessante Individuen sind, die ihrem Partner ein Leben lang treu bleiben und eine enge Bindung zu ihren Jungen aufbauen. Gänse lieben es, ihr Gefieder zu putzen, nach Futter zu graben und Zweige, Rinde und Blätter zu sammeln, um ihre Nester gemütlich einzurichten. Wird der Partner einer Gans getötet oder werden ihre Eier zerstört, zieht sie sich von der Gruppe der übrigen Gänse zurück, während sie trauert.

Unsere „gänsefreundlichen“ Alternativen zum Super-Sonderpreis!

Angebote gültig bis 31.12.2009

alles-vegetarisch.de
Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

alles-vegetarisch.de • An der alten Naab 9 • 92507 Nabburg • Telefon: 094 33 - 20 34 70 • Fax: 094 33 - 20 35 39
info@alles-vegetarisch.de • www.alles-vegetarisch.de

Für Kuchenbäcker

„Safran macht den Kuchen geht“ heißt es in einem beliebten Kinderlied. Durch die Kombination des feinen Gewürzes mit Backpulver verleiht Dr. Oetker Plätzchen, Kuchen & Co. jetzt eine ganz besondere Note: *Original Backin mit Safran* gibt dem Backwerk nicht nur einen zarten Gelbton, sondern rundet das Gebäck auch mit seinem feinen Aroma ab. Im Supermarkt, 3er-Packung, ca. 0,69 €.



Senfspezialitäten

Aus besten Biozutaten wie Senfkörnern, Essig und Agavendicksaft entsteht der Premium-Senf von Zwergenwiese. Jetzt gibt es drei neue Varianten im Sortiment: Die goldgelbe Sorte „Honig“ ist eine süß-würzige Komposition. Intensiv-fruchtig schmecken die beiden Spezialitäten *Feige* und *Pflaume*. Alle drei Kreationen harmonieren sehr gut mit aromatischen Käsesorten, wie beispielsweise Camembert. Im Naturkosthandel, 160-ml-Glas, ca. 2,39 €.

Tee mit Stevia

Süße, aber nicht zuckersüße Zeiten brechen für Teetrinker an: Ab sofort vertreibt Oasis fünf Bio-Tees mit dem natürlichen Süßmacher Stevia. Darunter *Sweet Evening*, eine beruhigende Gewürzteesmischung mit Fenchel und Anis, *Sweet Fruitdream*, ein kraftvoller Früchtetee mit Verbene und Zimt, sowie *Sweet Africana*, ein harmonischer Rooibos mit zitroniger Note. Die Inhaltsstoffe von Stevia haben eine dreihundertmal höhere Süßkraft als Zucker, so gut wie keine Kalorien, schädigen die Zähne nicht und sind auch für Diabetiker gut verträglich. Im Naturkosthandel, Reformhaus und in Tee-Fachgeschäften für 4,90 €; Bezugsquellen auch unter www.biottee.de.



Erstes Bio-Mineralwasser



Mit *BioKristall* von Neumarkter Lammsbräu kommt jetzt das erste Bio-Mineralwasser auf den Markt. Es erfüllt die strengen Kriterien der Qualitätsgemeinschaft Biomineralwasser e.V., einer Initiative des Bio-Pioniers Dr. Franz Ehrnsperger. Als basisches Wasser mit einem Quell-pH-Wert von 7,3 unterstützt es den Säuren-Basen-Haushalt des Körpers und wirkt einer Übersäuerung entgegen. Für den reinen Geschmack sorgt die ausgewogene Mineralisierung mit Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat. Zudem ist das neue Wasser kochsalzarm und frei von Nitrit oder Nitrat. Dadurch harmonisiert *BioKristall* auch perfekt als Begleiter zu Speisen und Getränken. Erhältlich in den Varianten „classic“ oder „still“ im Naturkosthandel oder ausgewählten Getränkemärkten; 750-ml-Flasche für 0,99 €; Kasten mit 6 Flaschen für 5,49 €.

Reis, ganz fix

Vollwertiger Bio-Genuss gelingt im Handumdrehen mit den neuen **Fixer Reis**-Produkten von Rapunzel. Für alle, bei denen es auch mal schnell gehen muss, gibt es die beliebten Sorten „Reismischung mit Wildreis“, „Langkornreis Thaibonnet natur“ und „Basmati Reis weiß“ jetzt schonend vorgegart in praktischen Standbeuteln. Einfach aufreißen, kurz erhitzen und nach belieben Verfeinern! *Im Naturkosthandel, 250-g-Beutel, ca. 1,99 €.*



Für DICH und MICH

Ein süßes Geschenk kommt jetzt von den Maîtres Chocolatiers von Lindt: hauchfeine Pralinés, mit leckeren Zutaten gefüllt und mit viel Leidenschaft verziert. Die kleinen Kunstwerke locken in den Varianten Haselnuss, Pistazie, Vanille und Macadamia. Zum selber Genießen oder Verschenken gibt es die **Pralinés Finesse** in einer hübschen Packung mit vier, neun oder sechzehn Stück. *Im Supermarkt ab 2,95 €.*



Foto: Lindt



Wintertraum



Mit dem Saisongenuss **Winterapfel mit Zimt & Bourbon-Vanille** von Annes Feinste kommt schon am Frühstückstisch weihnachtliche Stimmung auf. Die Konfitüre aus erlesenen Bio-Zutaten schmeckt nicht nur herrlich auf Brot und Brötchen, sondern eignet sich auch sehr gut zum Verfeinern von Quark, Joghurt und Süßspeisen oder zum Füllen von Gebäck und Pfannkuchen. *Im Naturkosthandel, 225-g-Glas, ab 2,29 €.*

Vitaquell



Genuss mit
Gesundheits-PLUS

Vitaquell Vitasieg und Ahornsirup

Vitasieg ist ein wahres Allround-Talent. Mit ihr gelingen leckere Kuchen und Torten, aber auch als Brotaufstrich und zum Kochen ist die Pflanzenmargarine ideal. Milch- und glutenfrei.

Vitaquell Kanadischer Ahornsirup ist die gesunde, süße Alternative für die Weihnachtsbäckerei. Das außergewöhnliche Aroma verleiht Gebäck, Süßspeisen und Desserts den besonderen Pfiff.

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg

www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Wenn es so verführerisch dampft und brodelt im Topf, möchte man am liebsten mal den Deckel heben, um zu sehen, was sich darunter verbirgt. Wir lüften für Sie die Geheimnisse winterlicher Suppentöpfe – vom deftig-würzigen Eintopf bis zur wärmenden Minestrone.



Foto: Tanja Pfriem

Geheimnisse aus dem Suppentopf

Dinkelsuppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

**Pro Portion: ca. 278 kcal/ 1163 kJ,
5 g EW, 16 g F, 25 g KH**

2 Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Möhre

1 kleines Stück Sellerie

1 Zucchini

1 Knoblauchzehe

1/2 Chilischote

4 EL Olivenöl

150 g Dinkel, schnellkochend, z. B. von Alnatura

1 Tüte Tomatencremesuppe von Alnatura

1 Zweig Rosmarin

Meersalz

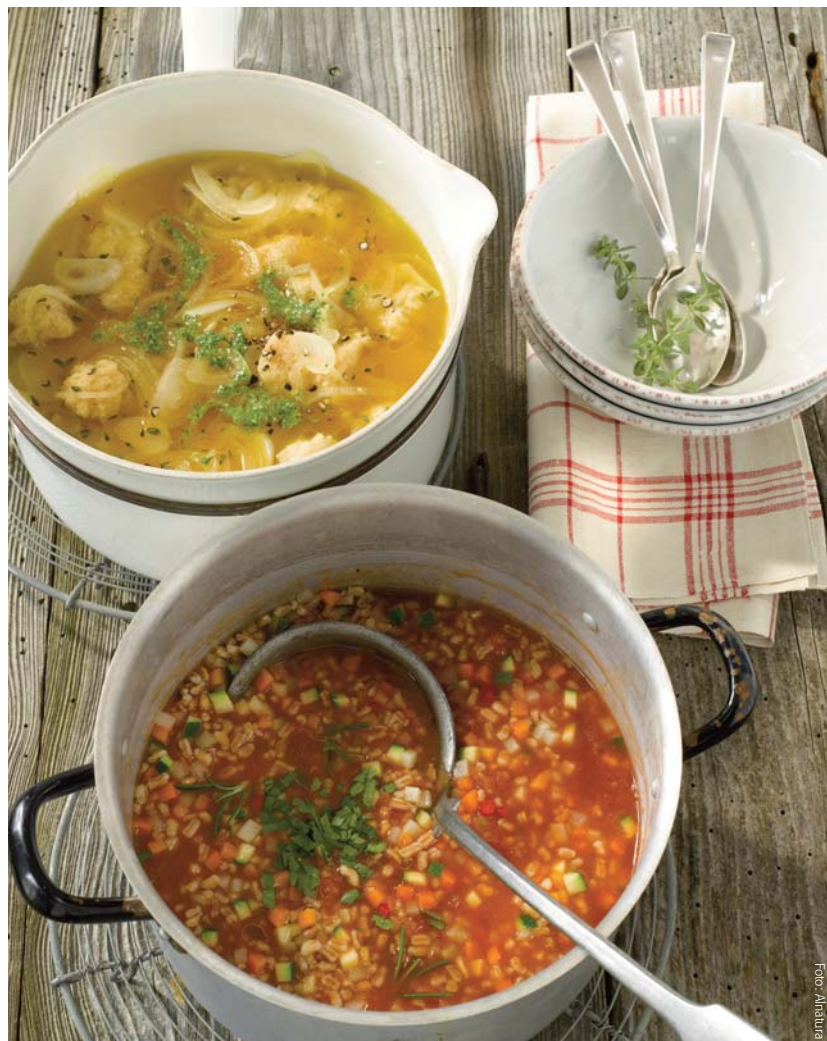
Pfeffer

1/2 Bd. Blattpetersilie

1. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und in feine Würfel schneiden. Zwiebel, Möhre, Sellerie und Zucchini fein würfeln.

2. Knoblauch und Chilischote fein hacken und in Olivenöl anbraten. Dinkel und Gemüse hinzufügen und unter Rühren mitbraten.

3. Tomatensuppe in 750 ml kochendem Wasser auflösen und zum Gemüse gießen. Rosmarin-zweig hinzufügen. Aufkochen und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Vorne: Dinkelsuppe; Hinten: Brotsuppe

Brotsuppe mit Pesto

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 468 kcal/ 1959 kJ, 3 g EW, 49 g F, 25 g KH

3-4 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

6 EL Olivenöl

1,8 l klare Gemüsebrühe, z. B. von Alnatura

375 g altbackenes Weißbrot

Meersalz, Pfeffer

3-5 EL Weißwein

einige Zweige Thymian

Pesto Verde nach Belieben

1. Knoblauch und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 1-2 Min. darin anschwitzen. Gemüsebrühe zufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

2. Brot entrinden und in daumengroße Stücke zupfen. In die Brühe geben, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. bei milder Hitze garen.

3. Topf vom Herd nehmen, mit Weißwein abschmecken und 4 EL Olivenöl sowie abgezupfte Thymianblättchen unterheben. Nach Belieben mit Pesto abschmecken.



Champignonsuppe mit Risoni

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 574 kcal/ 2405 kJ,
10 g EW, 45 g F, 27 g KH

2 Knoblauchzehen
 2 große Zwiebeln
 375 g Champignons
 90 g Butter
 1,25 l Gemüsebrühe
 125 g Risoni (reisförmige Pasta)
 Salz
 310 ml Sahne

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen, Knoblauch in Scheiben und Zwiebel in Streifen schneiden. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

2. Butter in einem Suppentopf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

3. Pilze, bis auf einige zum Garnieren benötigte Scheibchen, zugeben und ca. 5 Min. sanft weiterdünsten, die Pilze sollen nicht braun werden. Brühe angießen und alles ca. 10 Min. köcheln. Etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab oder Mixer glatt pürieren.

4. Inzwischen Risoni in sprudelndem Salzwasser bissfest garen, abgießen und beiseite stellen.

5. Suppe in einen sauberen Topf gießen. Sahne und Risoni einrühren, erneut erhitzen und abschmecken. Mit den übrigen Pilzscheiben garniert servieren.

Nudel-Gemüse-Topf mit Feta

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 367 kcal/ 1534 kJ,
9 g EW, 17 g F, 41 g KH

250 g Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 je 1 gelbe und rote Paprika
 400 g Zucchini
 1 Bd. Thymian
 3 EL Olivenöl
 2 EL brauner Zucker
 2 EL Tomatenmark
 ½ TL Tabasco
 2 TL Gemüse-Hefebrühe von Vitam
 Salz
 150 g Schleifchennudeln
 200 g Feta
 100 g schwarze Oliven, ohne Stein

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in halbe Ringe bzw. kleine Würfel schneiden. Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika in Streifen, Zucchini in Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucker darüber streuen und Zwiebeln karamellisieren lassen. Zucchini und Paprika zufügen und kurz anschmoren. Tomatenmark, Tabasco, 1 l Wasser, Gemüsebrühe und abgestreifte Thymianblättchen zugeben und abgedeckt ca. 15 Min. garen, mit Tabasco abschmecken.

3. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und in den Eintopf geben. Feta würfeln, Oliven klein schneiden und beides zum Schluss über den Gemüsetopf streuen.



Ratatouille-Suppe mit Nudeln

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min.
Pro Portion: ca. 149 kcal/ 621 kJ,
5 g EW, 7 g F, 14 g KH

1 Aubergine, Salz
 1 große Zwiebel
 je 1 große rote und grüne Paprika
 2 Knoblauchzehen
 3 Zucchini
 2 EL Olivenöl
 800 g stückige Tomaten aus der Dose
 1 TL getrockneter Oregano
 1/2 TL getrockneter Thymian
 1 l Gemüsebrühe
 50 g Fusilli (spiralförmige Nudeln)
 frisch gehobelter Parmesan

1. Aubergine waschen und würfeln. Auberginenstücke in einem Sieb auslegen, großzügig mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. ziehen lassen. Dann gründlich unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Zwiebel abziehen und hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. goldbraun andünsten. Paprika, Knoblauch, Zucchini und Aubergine zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren anbraten.

3. Tomaten, Kräuter und Brühe unterrühren. Kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gerade gar ist. Pasta zufügen und ca. 15 Min. kochen, bis auch die Nudeln gar sind. Mit Parmesan bestreut servieren.



Deftiger Sauerkraut-Eintopf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 156 kcal/ 624 kJ,

6 g EW, 2 g F, 28 g KH

450 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

500 ml Gemüsebrühe

2 rote Paprikaschoten

400 g stückige Tomaten

aus der Dose

2 TL edelsüßes Paprikapulver

Meersalz

Pfeffer

10 Wacholderbeeren

1 Knoblauchzehe

200 g Sauerkraut, z. B. von Alnatura

Schmand nach Belieben

1. Kartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen und beides würfeln. In einem Topf mit Rapsöl kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen

2. Paprika würfeln und mit den Tomaten in den Topf geben. Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren sowie gepressten Knoblauch dazugeben und ca. 10 Min. garen.

3. Sauerkraut hinzufügen und nochmals ca. 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach Belieben mit einem Klecks Schmand servieren.

DAS VOLLWERTCENTER WERZ IN IHREM NATURKOST-FACHGESCHÄFT

Echte Alternativen!

Unser köstlicher Reissirup-Schoko-Aufstrich ist glutenfrei und ohne Zusatz von Fructose! Probieren Sie auch 3 weitere leckere Sorten:

Reissirup-Mandel

Reissirup-Carob

Reissirup-Erdmandel

... die schmecken!



**NATURKORN
MÜHLE WERZ**

STÄFFELESWIESEN 28 | 89522 HEIDENHEIM

TEL 07321-51018 | FAX 07321-54147 | WWW.VOLLWERTCENTER.DE



Vegetarische Produkte
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4

Tel.: 05037/9696-0 Fax -26

www.naturversand24.de

**Gratis
Prospekt**

Buchtipp

Heiße Liebe

Mit diesem Buch kommen Suppenliebhaber voll auf ihre Kosten. In der Sammlung aus über 120 Rezepten sind nämlich nicht nur Klassiker wie Hausmachersuppen und Gemüseeintöpfe zu finden, sondern auch ausgefallene Kombinationen wie die *Japanische Udon-Miso-Suppe* oder die *Indische Tomatensuppe*. Doch was wäre die Suppe ohne eine leckere Scheibe Brot? Nur halb so gut. Deshalb liefert das clevere Werk gleich 30 Backrezepte mit. Darunter *Marokkanische Fladenbrötchen*, *Walnussbrot* und *Kastenweißbrot mit Kräutern*. *Suppen und knusprige Brote. Fein und leicht serviert.* Umschau Buchverlag, 256 Seiten, 19,90 €





Indische Linsensuppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 294 kcal/ 1229 kJ, 15 g EW, 13 g F, 29 g KH

250 g gelbe Linsen, z. B. von Alnatura
650 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
1 Bd. Koriander
2 TL Meersalz, 1 TL Kurkuma
½ TL Currypulver
2 Msp. Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne

1. Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

2. Möhren fein würfeln und zu den Linsen geben. Koriander grob hacken und die Hälfte zugeben. Mit Salz, Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel und gepresstem Knoblauch würzen.

3. Sahne zugeben und Suppe nochmals ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit restlichem Koriander bestreut servieren.

Steinpilz-Minestrone

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 145 kcal/ 605 kJ, 8 g EW, 7 g F, 11 g KH

1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 gestr. TL Steinpilz-Hefebrühe von Vitam
1 kleine Zucchini
1 Möhre
1 kleine Stange Staudensellerie
20 g Nudeln
2 TL frisch geriebener Parmesan

1. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Steinpilz-Hefebrühe einrühren und aufkochen lassen.

2. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen und ebenfalls in dünne Stücke schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Nudeln zugeben.

3. Suppe ca. 12 Min. köcheln lassen, auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan angerichtet servieren.



Paprika-Chili-Eintopf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std. 15 Min.

Pro Portion: ca. 578 kcal/ 2418 kJ, 33 g EW, 16 g F, 68 g KH

500 g Kidneybohnen, getrocknet
250 g Zwiebeln
750 g Paprika
2 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
4 EL Paprikamark
500 g Tomaten
100 g Schmand
2 Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin
2 TL Steinpilz-Hefebrühe von Vitam
Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver

1. Bohnen über Nacht in 1¾ l Wasser einweichen. Am nächsten Tag zugedeckt in einem großen Schmortopf ca. 1½ Std. kochen, zwischendurch den entstehenden Schaum abschöpfen.

2. Zwiebeln abziehen und hacken. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Chilis halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin unter Rühren anbraten, Paprikamark einrühren.

3. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Paprikagemüse, Schmand, Lorbeerblättern und Rosmarinzwiegen in den Schmortopf geben. Erneut 1½ Std. köcheln lassen. Rosmarin und Lorbeerblätter entfernen. Steinpilz-Hefebrühe einrühren, mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Frischer Suppengenuss

Eine köstliche, frische Suppe in kurzer Zeit selbst zubereiten? Mit der neuen *Suppen Basis* von Knorr für „Mexikanische Tomatensuppe mit Mais und roten Bohnen“ oder „Zwiebel Cremesuppe mit Emmentaler“ gelingt das im Handumdrehen. Einfach frische Zutaten klein schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten. Danach Wasser und Knorr *Suppen Basis* zugeben, köcheln lassen und mit weiteren frischen Zutaten verfeinern. Fertig ist eine leckere Suppenmahlzeit - so gut wie selbstgemacht! Mehr Informationen unter www.knorr.de





Foto: © 2009 „Suppen und knusprige Brote“, UMISCHAU / Murdoch Books Pty Ltd, Jared Fowler

Kürbissuppe mit Harissa

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

**Pro Portion: ca. 490 kcal/ 2064 kJ,
14 g EW, 31 g F, 34 g KH**

2,5 kg Kürbis

750 ml Gemüsebrühe

750 ml Milch

Zucker, schwarzer Pfeffer

Harissa

250 g frische oder getrocknete
rote Chilis

1 EL Kümmelsamen

1 EL Koriandersamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

4-6 Knoblauchzehen

1 EL getrocknete Minze

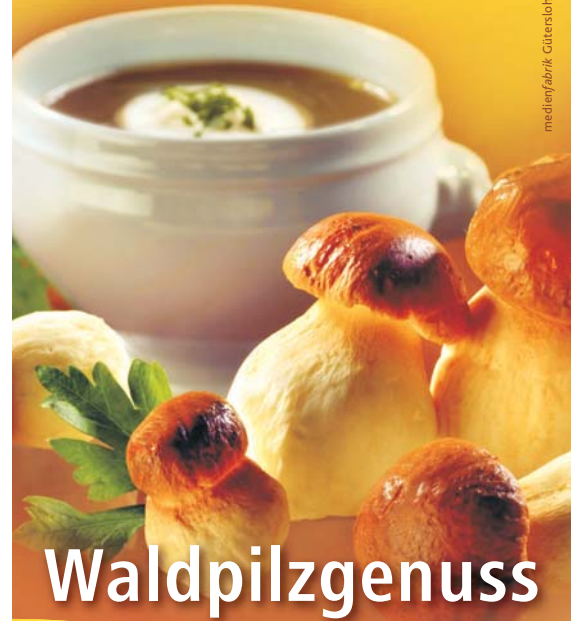
125 ml Olivenöl

1. Kürbis schälen, Kerne und faseriges Inneres entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Brühe und Milch in einem

Suppentopf erhitzen, Kürbisstücke darin in ca. 15-20 Min. weich kochen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren. Mit etwas Zucker und Pfeffer abschmecken und in einem sauberen Topf zum Servieren sanft erhitzen.

2. Für die Harissa Gummihandschuhe überziehen und Chilis längs halbieren. Stiele und Kerne entfernen. Chilis ca. 5 Min. (bei getrockneten Chilis ca. 30 Min.) einweichen. Abgießen und in einen Messbecher füllen. Kümmel, Koriander und Kreuzkümmel ca. 1-2 Min. in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie aromatisch duften. Mit der Minze und 1 TL Salz zu den Chilis geben. Mixer oder Pürierstab anschalten, nach und nach das Öl zu den Gewürzen rinnen lassen, sodass eine dicke Paste entsteht. Harissa und Kürbissuppe getrennt servieren und bei Tisch je nach Geschmack dosieren.

Steinpilz- Hefebrühe



Waldpilzgenuss

Vitam Steinpilz-Hefebrühe gibt Cremesuppen, Pasta-Saucen, Pilzpflanzen, und mehr ein exquisites Waldpilz-aroma – zu jeder Jahreszeit.

**Rein vegetarisch, kalorienarm,
cholesterin- sowie glutenfrei
... und soooo lecker!**



Besonders vielseitig – auch als Gemüse-Hefebrühe zum salzarmen Würzen, als Basis für Suppen oder als kalorienarmer Snack.

Kochen mit Klaus Breinig

Überraschen Sie Ihre Gäste dieses Jahr an Weihnachten doch mal mit einem exklusiven Menü, kreiert aus besten Zutaten und verfeinert mit hochwertigem, gesundem Raps-Kernöl.



Vorspeise

Chicorée-Orangensalat mit Ingwer-Dressing

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion:

ca. 227 kcal/ 951 kJ,

4 g EW, 18 g F, 11 g KH

2 EL Zitronensaft

2 TL frischer Ingwer,
in kleinen Würfeln

1-2 TL Curry

2 Prisen Vollmeersalz

2 Prisen Pfeffer

4 EL Teutoburger

Raps-Kernöl

100 g Zwiebeln

700 g Chicorée

300 g Orangenfruchtfleisch

100 g Radicchio

4 EL Mandeln, grob gehackt

1. Zitronensaft, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und Raps-Kernöl verrühren, Salatsoße abschmecken.

2. Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln, Chicorée längs halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Orangenfruchtfleisch würfeln.

3. Alles mit der Soße mischen, auf den Radicchioblättern anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

Gourmet-Tipp von Klaus Breinig

Raps-Kernöl von der Teutoburger Ölmühle wird nach einem patentierten Verfahren ohne Bitterschalen aus den wertvollen Kernen der Rapssaat schonend kalt gepresst. Es erhält dadurch eine appetitlich goldgelbe Farbe und ein fein-nussiges Aroma, das den charakteristischen Geschmack des Chicorées mildert.



Show- und Fernsehkoch Klaus Breinig sorgt seit 1989 mit seinen kreativen Rezeptideen für außergewöhnlichen Hochgenuss. Sein Credo: „Kochen soll Freude machen.“ Von der Begeisterung für genussvolles und gesundes Essen zeugen auch seine Rezepte. Klaus Breinig schult Fachberater, war Küchenleiter im Kölner Fußball-WM-Stadion und hat mit Kultkoch Jamie Oliver zusammengearbeitet. Er ist überzeugt von der besonderen Qualität und dem fein-nussigen Geschmack der Teutoburger Raps-Kernöle und verwendet sie auch in seinen Kochschulen in Giflitz und Köln, wo er sein Wissen und Können an ambitionierte Hobbyköche weitergibt. *Mehr Infos unter www.klausbreinig.de*

Hauptgang

Gefüllte Maispfannkuchen
mit Pilzragout**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 40 Min.****Pro Portion:****ca. 424 kcal/ 1773 kJ,****14 g EW, 25 g F, 34 g KH****Pfannkuchen**

500 g Maiskörner

(frisch oder aus der Dose)

80 g Mehl

2 Eier

frischer Estragon

Salz, Pfeffer, Muskat

3 EL Teutoburger Raps-Kernöl
mit Buttergeschmack**Pilzragout**5 EL Teutoburger Raps-Kernöl
mit Buttergeschmack

2 Schalotten, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

400 g Pilze grob gewürfelt

(z. B. Champignons, Pfifferlinge)

2 Tomaten, geschält, entkernt,
gewürfelt

1 Bd. Schnittlauch

1 EL Basilikum und Thymian,
grob gehackt

Kräuter zum Garnieren

Salz und Pfeffer

1 gelbe Paprika, in Rauten

1. Frische Maiskörner gar kochen oder Dosenkörner abtropfen lassen. Mehl und Eier glatt rühren, Maiskörner und Estragon zugeben und alles im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, eventuell etwas Wasser zufügen (der Teig sollte ziemlich dick sein).

2. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und vier Pfannkuchen ausbacken. Für das Pilzragout in einer zweiten Pfanne Öl erhitzen, Schalotten, Paprika und Knoblauch andünsten und Pilze zugeben. Alles kurz anbraten, gehackte Kräuter und Tomatenwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maispfannkuchen mit Pilzragout füllen und halb einschlagen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.



Dessert

Kastanienparfait mit
karamellisierten Apfelspalten**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 40 Min.****+ 4 Std. Gefrierzeit****Pro Portion:****ca. 552 kcal/ 2313 kJ,****5 g EW, 33 g F, 55 g KH****Parfait**

2 Eigelbe

5 EL Puderzucker

1 EL Vanillezucker

2 EL Rum

125 g vorgegarte Maronen

250 ml Sahne

Schokoraspel und gehackte

Nüsse zum Garnieren

Karamellierte**Apfelspalten**

50 g Blütenhonig

3 EL Teutoburger Raps-Kernöl
mit Buttergeschmack500 g säuerliche Äpfel,
in Spalten50 g Apfelbrand oder
Zwetschgenwasser

150 ml naturtrüber Apfelsaft

1. Für das Parfait Eigelb, Puder-, Vanillezucker und Rum schaumig rühren. Maronen klein schneiden und zugeben. Geschlagene Sahne unterziehen. Masse in sechs kleine Formen füllen und mindestens 4 Std. ins Gefrierfach stellen.

2. Fertiges Parfait ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Apfelspalten zubereiten. Dazu Honig in heißem Raps-Kernöl aufschäumen lassen, Äpfel zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Schnaps und Apfelsaft aufgießen und kurz aufkochen.

3. Parfait mit einem Messer vom Formrand lösen, Form außen kurz in heißes Wasser tauchen und das Parfait auf Teller stürzen. Karamellierte Apfelspalten mit dem Parfait anrichten und mit Schokoraspeln und Nüssen garniert servieren.

**Gourmet-Tipp von Klaus Breinig**

Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack unterstreicht den süßlichen Geschmack von Apfel und Honig und ist eine pffiffige, gesunde Alternative zu echter Butter. Es ist cholesterin- und lactosefrei, rein pflanzlich und lässt sich gut erhitzen.





Vorspeise
Rote Bete-Rotkohl-Süppchen
mit Walnüssen



Hauptgericht
Wirsing-Pilz-Strudel auf Kräutersoße



Dessert
Frittierte Aprikosenbällchen
mit Orangen-Mohn-Eiscreme

Für wahre Gourmets

So beglücken Sie auch die Feinschmecker unter Ihren Gästen: Mit gelungenen Arrangements aus leckerem Wintergemüse für Vorspeise und Hauptgang, gefolgt von hausgemachtem Eis mit frittierten Aprikosenbällchen. Warme Farben wie Violett oder Dunkelrot verwandeln den Weihnachtstisch in eine festliche Tafel.

Vorspeise

Rote Bete-Rotkohl-Süppchen mit Walnüssen

Für 6 Personen; ca. 45 Min.

1 kg Rotkohl • 450 g Rote Bete • 1 gr. Zwiebel • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 250 ml Kokosmilch • 150 ml Sahne • Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker • Zitronensaft • 75 g kalifornische Walnüsse • 45 g getrocknete Cranberries • etwas frischer Koriander

1. Rotkohl in Stücke schneiden und entsaften (ergibt ca. 750 ml). Rote Bete schälen, Zwiebel abziehen und beides grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Rotkohlsaft, Zwiebel und Ingwer in einen Topf geben und zugedeckt ca. 30 Min. kochen lassen. Anschließend im Mixer fein pürieren und zurück in den

Topf gießen. Kokosmilch und Sahne zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

2. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit den Cranberries mischen. Suppe mit Walnuss-Cranberry-Mischung und Koriander garniert servieren.

Tipp

Wer keinen Entsafter hat, ersetzt den Rotkohlsaft durch Rote Bete-Saft und verfeinert die Suppe mit 150 g Rotkohl aus dem Glas.

Hauptgang

Wirsing-Pilz-Strudel auf Kräutersoße

Für 6 Personen, ca. 30 Min. + 30 Min. Backzeit + 2 Std. Ruhezeit

180 g Mehl, Typ 1050 • 3 ½ EL Öl, z. B. „Omega-3 Pflanzenöl“ von Becel • Salz • 900 g Wirsing • 450 g gemischte Pilze • 3 Knoblauchzehen • Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone • 1 großes Ei • Muskat • frisch gemahlener Pfeffer • 2 TL geschälte Sesamsaat • 1 große Zwiebel • 500 ml Gemüsebrühe • 75 ml Sahne • 3-4 EL heller Soßenbinder • ½ Bd. Basilikum und Petersilie, gehackt • 1 Knolle Rote Bete

1. Für den Teig Mehl mit 1 ½ EL Öl, 1 TL Salz und 10 EL lauwarmen Wasser verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 2 Std. ruhen lassen.

2. Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Pilze klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Restliches Öl erhitzen. Wirsing, Pilze

und Knoblauch darin andünsten. Zugedeckt ca. 8 Min. garen. Abkühlen lassen. Zitronenschale und Ei unter den Wirsing rühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig, dünn ausrollen. Wirsingmasse darauf verteilen. Enden einschlagen und von der Längsseite nach oben hin aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

4. Für die Soße Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Gemüsebrühe und Sahne ca. 5 Min. kochen. Mit Soßenbinder binden und mit 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter vor dem Servieren unter die Soße rühren.

Dessert

Frittierte Aprikosenbällchen mit Orangen-Mohn-Eiscreme

Für 6 Personen; ca. 90 Min + ca. 6 Std. Gefrierzeit

Orangen-Mohn-Eiscreme: 100 g gemahlener Mohn • 125 ml frisch gepresster Orangensaft, durchgeseiht • 310 ml Sahne • 310 ml Buttermilch • ½ Vanilleschote, Mark herausgeschabt • 3 breite Streifen Orangenschale • ½ TL abgeriebene Orangenschale • 9 große Eigelbe • 150 extrafeiner Zucker • **Aprikosenbällchen:** 12 getrocknete Aprikosen • 3 EL Marzipan • Mehl • 2 Eier, leicht verquirlt • 160 g Weißbrotbrösel • Sonnenblumenöl zum Frittieren • **Apricot-Brandy-Sirup:** 80 g Zucker • 1 breiter Streifen Orangenschale • 2 EL frisch gepresster Orangensaft, durchgeseiht • 1 ½ EL Apricot Brandy

1. Für die Eiscreme Mohn und Orangensaft in einem Topf erhitzen und einige Min. kochen lassen. Sahne, Buttermilch, Vanilleschote, Mark und Orangenschale zugeben, bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und auf kleinster Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 15 Min. ziehen lassen.

2. Eigelbe mit dem Zucker aufschlagen und Orangenmischung unter ständigem Rühren langsam hinzugeben. In einen sauberen Topf füllen und bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Min. rühren, bis die Creme den Rücken eines Löffels dick überzieht. Durch ein feines

Sieb gießen, leicht abkühlen und anschließend im Kühlschrank erkalten lassen.

3. Masse in der Eismaschine weiterverarbeiten oder in eine flache Metallschale füllen, ins Gefrierfach stellen und alle 2 Std. kräftig durchrühren.

4. Für die Aprikosenbällchen Trockenfrüchte mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15-20 Min. quellen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Marzipan in 12 Portionen teilen, zu Kugeln rollen und in die Aprikosen schieben. Früchte in Mehl wenden, in Ei tauchen und in Bröseln wälzen. Anschließend ca. 15 Min. kühl stellen.

5. Für den Sirup 250 ml Wasser mit Zucker und Orangenschale erhitzen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Einmal aufkochen und Hitze verringern. Orangensaft und Brandy zugeben und ca. 8 Min. sirupartig einkochen lassen.

6. Kurz vor dem Servieren einen großen Topf mit Öl auffüllen und auf 180 °C erhitzen. Die Temperatur ist erreicht, wenn ein Brotwürfel in ca. 15 Sek. bräunt. Aprikosenbällchen im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Sirup und Eis servieren.

VIVANI

Crème de la Crème!

VIVANI
NUSS
NOUGAT
CREME

ohne Soja-Lezithin und Aromen
ohne gentechnisch veränderte Zutaten
nachweisbar ohne Acrylamid!
30% weniger Zucker als konventionelle Crème
hergestellt im aufwändigen Conchiervverfahren (genauso wie die Schokolade)

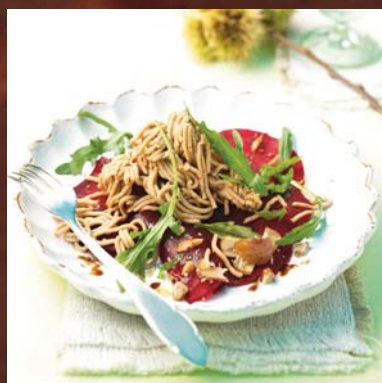
VIVANI schon zum Frühstück

VIVANI
Cavi
quick

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
VIVANI Cavi Quick
sehr gut
Ausgabe 1/2008

MAKROHALTIGES GETRÄNKEPULVER
INSTANT CHOCOLATE POWDER
BISSON AU CACAO INSTANTÉ
EVANDA INSTANTÉ AL CACAO
Optimierte Löslichkeit
Ohne Lezithin!

EcoFinia GmbH · D-32020 Herford
Erhältlich in Naturkost- und Reformhaus-Fachgeschäften!
Online-Shop: WWW.BIOSCHOKOLADE.DE



Vorspeise

Rote Bete-Carpaccio
mit Maronen-Vermicelli



Hauptgericht

Kräuter-Quark-Ravioli



Dessert

Dänischer Reispudding
mit Kirschsoße

Für kleine und große Genießer

Nicht nur Kinderaugen leuchten, wenn Sie diese Gerichte servieren: Hauchdünn geschnittenes Gemüse mit Maronencreme als Vorspeise, fein gefüllte Nudeln als Hauptgericht und ein cremiger Pudding mit heißer Kirschsoße zum Dessert. Schön dazu ist eine Tischdekoration in elegantem Braun und Gold.



Vorspeise

Rote Bete-Carpaccio mit Maronen-Vermicelli

Für 6 Personen; ca. 1 Std.

600 g Rote Bete • Salz • 375 g vorgegarte Maronen, z. B. „Bio Maronen“ von Della Natura • 150 ml Sahne • ½ TL Chilipulver • Pfeffer aus der Mühle • 2 EL Balsamicocreme • 6 TL Olivenöl • 2 Handvoll Rucola

1. Rote Bete waschen und in Salzwasser ca. 40-50 Min. kochen. Abgießen, kalt abschrecken und schälen. Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden.

2. 300 g Maronen in der Küchenmaschine zerkleinern, dann nach und nach die Sahne untermischen. Mit etwas Salz, Chilipulver und Pfeffer abschmecken.

3. Rote Bete-Scheiben auf Tellern verteilen und mit Balsamicocreme und Olivenöl beträufeln. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Maronenmasse in eine Kartoffelpresse füllen und auf jeden Teller eine Portion drücken. Übrige Maronen fein hacken. Rote Bete-Carpaccio mit Maronen und Rucolablättchen garniert servieren.

Hauptgang

Kräuter-Quark-Ravioli

Für 6 Personen, ca. 60 Min. + 30 Min. Ruhezeit

325 g Mehl • 7 Eier • Salz • je 1 Bd. Petersilie, Kerbel und Schnittlauch • 2 Knoblauchzehen • 120 g bayer. Edelpilzkäse • 300 g Quark • Pfeffer • 4 TL Kürbiskerne • 3 kl. Köpfe Radicchio • 5 EL Butter • 5 TL Zucker • 5 TL getrocknete Cranberries

1. Mehl, 5 Eier und Salz zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und mind. 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen Petersilien- und Kerbelblättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Käse zerbröseln und mit Quark, Kräutern, Knoblauch und restlichen Eiern verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudelteig in einer Nudelmaschine oder auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Quarkfüllung in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen. Im

Abstand von ca. 6 cm jeweils 1 gehäuften Teelöffel der Füllung auf eine Längshälfte der Teigplatte spritzen. Zwischenräume mit Wasser bestreichen. Die freie Teigplattenhälfte über die Füllung legen, in den Zwischenräumen andrücken. Ravioli austechen und auf einem bemehlten Blech im Kühlschrank aufbewahren.

4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit Salz bestreuen. Radicchio waschen, trocken schütteln und mit Strunk der Länge nach halbieren. 3 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und Radicchiohälften ca. 6 Min. darin andünsten. Nach ca. 3 Min. mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Radicchio mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt nochmals ca. 6 Min. schmoren.

5. Inzwischen Ravioli ca. 3-4 Min. in kochendem Salzwasser garen, herausnehmen und in restlicher Butter schwenken. Ravioli mit Radicchio, Kürbiskernen und Cranberries angerichtet servieren.

Dessert

Dänischer Reispudding mit Kirschoße

Für 6 Personen; ca. 60 Min.

Reispudding: 625 ml Milch • 625 ml Sahne • 1 Vanilleschote, aufgeschlitzt und Mark herausgeschabt • 1 Zimtstange, in der Mitte durchgebrochen • 1 Msp. gemahlener Kardamom • 1 Streifen fein abgeschälte, unbehandelte Zitronenschale • 225 g Milchreis • 110 g Zucker • 40 g blanchierte Mandeln, sehr fein gehackt • **Kirschoße:** • 300 g Süßkirschen aus dem Glas, abgetropft • 80 g Zucker • ½ TL Maisstärke • 1 ½ EL Kirschlikör oder Kirschwasser • **Außerdem:** gebrannte Mandeln, grob zerstoßen, zum Garnieren

1. Milch und Sahne mit Vanilleschote und -mark, Zimt, Kardamom und Zitronenschale in einen Topf geben. Bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht, Reis einrühren. Bei erneutem Aufwallen Hitze verringern und Reis ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Zucker untermischen, bis er sich gelöst hat. Reis ca. 15 Min. köchelnd weitergaren, bis er weich und cremig ist.

2. Vanilleschote, Zimtstangen und Zitronenschale aus dem Reis entfernen und gehackte Mandeln unterziehen.

3. Für die Soße Kirschen mit ihrem Saft, Zucker und 60 ml Wasser in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Maisstärke mit 2 TL kaltem Wasser glatt rühren und unter die Kirschen mischen. Zum Kochen bringen und danach auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Mischung eindickt. Zuletzt Kirschlikör oder Kirschwasser einrühren.

4. Reispudding auf Schälchen verteilen, mit Kirschoße und gebrannten Mandeln anrichten und sofort servieren.

Tipp

Einem dänischen Brauch zufolge gibt man in eine der Schalen eine ganze Mandel. Wer sie erwischt, bekommt ein kleines Weihnachtsgeschenk, zum Beispiel ein Marzipanschwein.

Buchtipps



Winterzauber

Wenn draußen klirrende Kälte herrscht und die Schneeflocken tanzen, dann ist es Zeit für Rezepte, die Leib und Seele wärmen. Liebevoll gestaltet und mit vielen stimmungsvollen Bildern macht dieses Kochbuch richtig Lust auf die kalte Jahreszeit. Neben deftigen Hauptgerichten, die leider weniger geeignet für Vegetarier sind, präsentiert „Das Winterkochbuch“ ausgefallene Dessertkreationen für festliche und gemütliche Momente zuhause. Brett Stevens, Jane Lawson: *Das Winterkochbuch. 120 Rezepte, die Leib und Seele wärmen.* Christian Verlag, 288 Seiten, 32,90 €.



Kunst für den Gaumen

Genuss im Großformat: Foodfotograf Michael Wissing und Küchen-Profi Andreas Neubauer widmeten ihre ganze Leidenschaft für gutes Essen und natürliche Produkte einem außergewöhnlichen Projekt. Über mehrere Jahre hinweg entwickelten sie raffinierte Rezepte und setzten diese beeindruckend in Szene. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Ein opulentes Kunst-Kochbuch für das ganze Jahr – zum Lesen, Schwelgen und Verwöhnen. Michael Wissing, Andreas Neubauer: *Tafelfreuden. Himmliche Gerichte aus besten Zutaten.* Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 29,90 €.

Für gemütliche Momente

Eine zauberhafte Weihnachtsdekoration im Landhausstil sorgt für Wärme und Gemütlichkeit. Dazu passt ein leckeres Wintermenü aus hauchdünnen Gemüsestreifen auf Flammkuchenteig, gefolgt von deftigen Semmelknödeln mit Pilzragout und einer warmen, duftenden Tarte mit Äpfeln und Kardamom.



Vorspeise
Flammkuchen mit Wurzelgemüse



Hauptgericht
Semmel-Aprikosen-Knödel
mit Pilzragout



Dessert
Warme Apfel-Kardamom-Tartes

Vorspeise

Flammkuchen mit Wurzelgemüse

**Für 6 Personen; ca. 30 Min. + 30 Min. Ruhezeit
+ 12-15 Min. Backzeit**

20 g frische Hefe • 375 g Mehl • 1 Prise Salz • 5 junge Möhren • 3 Petersilienwurzeln • 1 große Stange Lauch • 2 große rote Zwiebeln • 400 g Crème fraîche • 4 EL Meerrettich aus dem Glas • Meersalz • Pfeffer aus der Mühle • Butter für das Backblech • Mehl für die Arbeitsfläche • 3-4 EL Olivenöl zum Beträufeln

1. Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Hefemischung mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und wenn nötig schälen. Zwiebeln abziehen. Gemüse und Zwiebeln in hauchdünne, längliche Streifen schneiden oder hobeln. Crème fraîche mit Meerrettich verrühren.

3. Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Backbleche einfetten. Teig in sechs Portionen teilen und jedes Stück zu einem sehr dünnen länglichen Teigfladen ausrollen. Auf die Bleche legen, mit Crème fraîche-Mischung gleichmäßig bestreichen und mit Gemüsestreifen belegen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen ca. 12-15 Min. knusprig backen.

Hauptgang

Semmel-Aprikosen-Knödel mit Pilzragout

Für 6 Personen; ca. 1 Std.

2 kleine Zwiebeln • 2 kleine Knoblauchzehen • 300 g altbackene Brötchen • 75 g getrocknete Aprikosen • 2 EL Butter • 350 ml Milch • 3 große Eier • Salz • 500 g gemischte Pilze, z. B. Pfifferlinge, Champignons • 5 Stängel glatte Petersilie • 3 Schalotten • 75 g Butterschmalz • 100 ml Madeira • 350 ml Sahne • 150 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Brötchen und Aprikosen ebenfalls klein würfeln.

2. Butter zerlassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Milch hinzugießen und einmal aufkochen lassen. Die heiße Mischung über die Brötchenwürfel gießen. Eier, Aprikosenwürfel und Salz zugeben und untermischen.

3. Knödelmasse längs in der Mitte eines sauberen Tuches verteilen. Mithilfe des Tuches zu einer ca. 8 cm dicken Rolle fest einrollen. Tuch beidseitig mit Küchengarn zubinden. Rolle in siedendes Wasser geben und ca. 30 Min. garen.

4. Inzwischen Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen fein hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butterschmalz erhitzen und Schalotten darin glasig anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Mit Madeira ablöschen, Sahne und Brühe angießen und alles etwas einkochen lassen. Pilzragout mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und Ragout damit binden. Petersilie untermischen. Knödelrolle in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Pilzragout angerichtet servieren.

Dessert

Warme Apfel-Kardamom-Tartes

Für 6 Personen; ca. 30 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 30 Min. Backzeit

175 g Mehl • 1 Msp. Backpulver • 1 Prise Salz • 50 g brauner Zucker • 1 TL Kardamom • 100 g Margarine, z. B. Sanella • 1 Ei • 750 g kleine Äpfel • 2 EL brauner Zucker • 75 g Mandelstifte • 6 TL brauner Zucker • 6 Kugeln Vanille- oder Walnusseis

1. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und ½ TL Kardamom mischen. Margarine und Ei zugeben, alles rasch zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Min. kaltstellen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 75 ml Wasser, Zucker und restlichen Kardamom in einen Topf geben und aufkochen lassen. Äpfel dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten.

3. 6 Tarteförmchen einfetten und mit Teig auslegen. Mandeln darauf streuen. Äpfel aus dem Sud nehmen, auf dem Teig verteilen und jeweils mit 1 TL braunem Zucker bestreuen. Im Backofen ca. 30 Min. backen. Mit Sud beträufeln und warm, mit Eis angerichtet servieren.



Weihnachtsbäckerei mal anders: Plätzchenklassiker rein pflanzlich backen

Veggi-Würstchen und Tofu-Burger als gesunde Alternative zu Fleisch kennen bereits viele. Doch dass man mit Produkten auf Sojabasis gesund und vor allem auch lecker backen kann, ist so manchem vielleicht noch neu.



Spitzbuben (Rezept rechts)

Gesünder Naschen mit pflanzlichem Eiweiß

Weihnachten: Das bedeutet Backen, Schenken und Schlemmen. Gerade für süße Naschkatzen ist das jetzt die schönste Zeit. Zu verführerisch liegt der Duft von Plätzchen, Stollen und Lebkuchen in der Luft. Verständlich, dass für die meisten von uns diese Leckereien genauso zu Weihnachten gehören wie der festlich geschmückte Tannenbaum.

Doch für die schlanke Linie und eine gesunde Ernährung sind diese Köstlichkeiten leider nichts. Herkömmliche Weihnachtsbäckerei ist meist cholesterin- und kalorienreich. Immer mehr Menschen aber wollen auf ihr Gewicht und ihre Cholesterinwerte achten. Das ist nicht immer leicht. Der Grund sind meist zu viele gesättigte Fettsäuren, die wir über hoch verarbeitete Fertignahrung oder ein Übermaß an tierischen Produkten zu uns nehmen. Was können Sie tun, wenn Sie trotzdem nicht auf leckere Weihnachtsnaschereien verzichten möchten?

Es gibt eine clevere Alternative zu tierischen Produkten: Rein pflanzliche Lebensmittel auf Sojabasis, die viele tierische Lebensmittel ersetzen können und die Sie wie vergleichbare Kuhmilchprodukte verarbeiten können – beim Backen und natürlich auch beim Kochen. Sie sind von Natur aus cholesterinfrei und leicht bekömmlich. Zudem haben Sojabohnen jede Menge an gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu bieten. Und ganz nebenbei können Sie auch noch etwas für die Umwelt tun, wenn Sie pflanz-

liche anstatt tierische Produkte verwenden: Wussten Sie z. B., dass für die Produktion von pflanzlichem Eiweiß 11-mal weniger Energie und 100-mal weniger Wasser verbraucht wird, als für dieselbe Menge an tierischem Eiweiß?

Beim Backen Ihrer Lieblingsplätzchen sollten Sie sich allerdings an Sojaprodukte aus biologischem Anbau halten. Deren Produktion wird streng kontrolliert, natürliche Ressourcen dabei geschont und Gentechnik ist tabu. Rein pflanzliche Sojaprodukte, die aus biologischem Anbau stammen, bietet beispielsweise Provamel.

Biologisch Backen mit Provamel

Im Bereich der Sojalebensmittel ist Provamel ein echter Pionier. Die Bio-Marke steht bereits seit 1980 für eine nachhaltige, ökologische und sozial verträgliche Entwicklung. Die Sojabohnen für die Herstellung des aktuell rund 50 Produkte umfassenden Provamel-Sortiments stammen aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und werden natürlich ohne Einsatz von Gentechnik hergestellt.

Zum Backen hat Provamel verschiedene Produkte im Sortiment, die sich genauso verwenden lassen wie die vergleichbaren Erzeugnisse tierischer Herkunft. Besonders gut geeignet für die Weihnachtsbäckerei sind der „Bio Soya Calcium Drink“, das Backfett „Bio Soya Backen und Streichen“ sowie als Alternative zu Sahne, die Provamel „Bio Soya Cuisine“.



Vanille-Hörnchen

Ergibt ca. 40 Stück
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
+ 10-12 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 93 kcal/ 390 kJ,
1 g EW, 5 g F, 10 g KH

Teig

250 g Bio-Mehl
 175 g „Bio Soya Backen und Streichen“ von Provamel
 100 g geriebene Bio-Mandeln
 80 g Bio-Puderzucker
 1 P. Bio-Vanillezucker

Zuckermischung zum Wälzen

8 EL Bio-Puderzucker
 2 P. Bio-Vanillezucker

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Mehl, „Bio Soya Backen und Streichen“, geriebene Mandeln, Puderzucker und Vanillezucker mischen. Däumendicke Rollen formen und davon etwa 2 cm breite Stücke abschneiden.

2. Jedes Stück erneut so rollen, dass es 5 cm lang und an den Enden dünner ist. In Hörnchenform auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Vanille-Hörnchen auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 10-12 Min. backen, bis sie hellgelb sind.

3. Zum Verziern Puderzucker und Vanillezucker mischen und die fertigen Hörnchen noch heiß darin wälzen.

Tipp

„Bio Soya Backen und Streichen“ von Provamel ist ein hochwertiges Backfett auf Sojabasis und eignet sich nicht nur zum Backen, sondern auch zum Kochen und Braten sowie als schmackhafter Brotaufstrich.



Spitzbuben

Ergibt ca. 35 Stück
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
+ 10-12 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 113 kcal/ 476 kJ,
2 g EW, 6 g F, 12 g KH

200 g „Bio Soya Backen und Streichen“ von Provamel
 100 g Bio-Zucker
 350 g Bio-Mehl
 100 g gemahlene Bio-Mandeln
 2 P. Bio-Vanillezucker
 60 ml Sojadrink „Bio Soya Drink plus Calcium“ von Provamel
 Bio-Puderzucker zum Bestäuben
 2 EL Bio-Marmelade zum Bestreichen

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. „Bio Soya Backen und Streichen“ mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl, gemahlene Mandeln, Vanillezucker und Sojadrink dazugeben und gut durchkneten. Kühl stellen. Den gekühlten Teig ca. ½ cm dick ausrollen.

2. Beliebige Formen (aber immer mindestens zwei gleiche) ausstechen. Bei jeder zweiten zusätzlich in der Mitte ein kleines Loch ausstechen. Plätzchen auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 8-10 Min. backen.

3. Nach dem Herausnehmen die Oberseite der Plätzchen ohne Loch sofort mit etwas Marmelade bestreichen und dann das Gegenstück mit Loch darauf legen. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Bestens geeignet zum Backen ist z. B. der „Bio Soya Drink plus Calcium“ von Provamel, der eine von acht Geschmacksrichtungen darstellt, in denen es die Sojadrinks von Provamel gibt. Sie sind rein pflanzlich und enthalten deshalb von Natur aus weder Laktose noch Cholesterin.



Weitere Informationen gibt es auf der Website von Provamel:
www.provamel.de

Hier finden Sie einen Überblick über das gesamte Sortiment, sowie weitere köstliche Plätzchenrezepte zum Nachbacken und das große Provamel-Weihnachtsgewinnspiel mit einem kreativen Rezeptwettbewerb.



Orangenplätzchen

Ergibt ca. 30 Stück
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
+ 10-12 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 66 kcal/ 278 kJ,
1 g EW, 4 g F, 7 g KH

100 g „Bio Soya Backen und Streichen“ von Provamel
 60 g Bio-Zucker
 1 Msp. Bio-Vanillepulver
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
 60 ml Sojadrink „Bio Soya Drink plus Calcium“ von Provamel
 150 g Bio-Weizenmehl, Type 1050
 2 EL „Bio Soya Cuisine“ von Provamel
 75 g Bio-Schokolade

1. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. „Bio Soya Backen und Streichen“ mit Zucker, Orangenschale und Vanillepulver ca. 5 Min. schaumig schlagen. Sojadrink langsam hinzugeießen und das Mehl einarbeiten.

2. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und münzgroße Plätzchen mit etwas Abstand auf zwei leicht gefettete Backbleche spritzen.

3. Plätzchen im Backofen ca. 8-9 Min. backen, vom Blech nehmen und kalt werden lassen. Schokolade im Wasserbad schmelzen, „Bio Soya Cuisine“ unterrühren und die Mischung auf die Plätzchen streichen.

Variante

Für **Zitronenplätzchen** die Orangenschale durch abgeriebene Zitronenschale austauschen und das Gebäck mit einem Guss aus Puderzucker und Zitronensaft verzieren.

Tipp

Auch Provamel „Bio Soya Cuisine“, das rein pflanzliche Pendant zu Sahne, lässt sich gut zum Backen verwenden. Sie eignet sich z. B. zum Bestreichen von Plätzchen und gibt ihnen das gewisse Etwas.



„Natürlichkeit ist keine große Sache; es sind tausend kleine. Gemeinsam schenken Sie die innere Kraft, die Geist, Gefühl und Körper wieder in Einklang bringt. Speick Naturkosmetik folgt diesem Prinzip mit dem wertvollen Extrakt der wild wachsenden Heilpflanze Speick aus kontrolliert biologischer Wildammlung. Denn ihr kostbares Öl wirkt von Natur aus harmonisierend.“



Schön. Voller Lebenskraft: Seit März 2009 präsentiert das Familienunternehmen seine Produkt-Palette mit einer authentischen, neuen Bildwelt: „Wir wollten lebendige Aufnahmen von Frauen, die mitten im Leben stehen, im Einklang mit sich selbst“.

Speick Naturkosmetik

Traditionen mit Zukunft

Meistens sind es die wahren Geschichten, die es vermögen, Menschen in ihren Bann zu ziehen. So auch die Geschichte des Unternehmens Speick Naturkosmetik. Sie beginnt im Jahre 1928 – einer Zeit, die von der Weltwirtschaftskrise geprägt ist. Trotzdem wagt der Anthroposoph Walter Rau die Gründung des „Feinseifenwerk WALTER RAU“. Mit viel Mut und Pioniergeist widmet er sich einer völlig neuen Idee. Statt der damals bekannten Kernseife zum Waschen, möchte er eine sanfte, natürliche Seife für die Körperpflege entwickeln.

Alles begann mit dem Speick

Es ist die Begeisterung für eine einzigartige Heilpflanze, die Walter Rau bei seinen Überlegungen antreibt. Eine Pflanze aus der Familie der Baldriangewächse – bekannt als „Speick“ oder unter dem botanischen Namen *Valeriana Celtica*. Wie Walter Rau erkannte, besitzt diese unscheinbare Pflanze eine seltene Eigenschaft: Sie wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem und zugleich anregend auf das vegetative Nervensystem. Dadurch fördert sie die Entspannung, ohne müde zu machen und belebt gleichzeitig Körper



Firmengründer Walter Rau und seine Frau Lola von Fumetti im Jahre 1962.



Der Unternehmenssitz in Leinfelden bei Stuttgart.



Historisches Werbeschild für die Speick Seife aus dem Jahr 1962.

und Geist. Die Verwendung des Speick als Heilpflanze ist schon seit vielen Jahrhunderten überliefert. Durch schonende Extraktion gewann man aus den Pflanzenwurzeln das kostbare Speick-Öl, einen Extrakt, den man schon im alten Ägypten zur Hautpflege und später auch zu medizinischen Zwecken verwendete. Es wurde zur Vision von Walter Rau, die wertvollen Inhaltsstoffe des Speick wieder nutzbar zu machen.

Ganzheitliche Philosophie

Aus der Idee und Faszination für den Speick entwickelt Walter Rau ein unvergleichliches Produkt: Die Speick Seife, ein natürliches Körperpflegemittel, angereichert mit dem würzig duftenden Speick-Extrakt. Die ganzheitliche Philosophie hinter diesem Produkt beschränkte sich jedoch nicht nur auf die Herstellung und den Verkauf. Vielmehr gestaltete der Pionier das gesamte Unternehmen nach seinem Verständnis der Anthroposophie. Von dem Wunsch getragen, einen Mehrwert für seine Mitarbeiter zu schaffen, verwirklichte er eine Betriebsstruktur, die den Arbeitskräften Raum für ihre persönliche Entwicklung und ihre Gesundheit bot. Dazu gehörten auch Bewegungs- und Naherholungsmöglichkeiten für die Werksemitarbeiter, eine betriebliche Kinderbetreuung für berufstätige Mütter und eine eigene Küche, in der überwiegend mit Lebensmitteln aus biologisch-dynamischem Anbau gekocht wurde.

Begehrte und geschützte Heilpflanze

Genauso einzigartig wie ihre Wirkung ist auch die Heimat der Speick-Pflanze. Sie wächst nämlich keineswegs überall. Wer sich auf die Suche nach dem Kraut mit den gelben Blüten machen möchte, muss bis zu 1.800 Höhenmeter hinaufwandern. Denn nur in den alpinen Hochebenen der Kärntner Nockberge ist der Speick zu finden. Einem Gesetz aus dem Jahre 1936 ist es zu verdanken, dass es ihn dort auch heute noch gibt. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der begehrte Wurzelstock mehr und mehr dezimiert. Erst als er unter Naturschutz gestellt wurde, breitete er sich wieder aus. Das Unternehmen musste sich jahrelang mit mühevollen Anbauversuchen im Allgäu und im Schwarzwald behelfen. Vor rund zwanzig Jahren jedoch, konnte Wikhart Teuffel, der Enkel von Walter Rau, eine Sondergenehmigung für die Ernte des Speicks erreichen.



Hoch oben in den Kärntner Nockbergen wächst die faszinierende Speick-Pflanze.



Mit der Speick Seife fing es an. Heute bietet der Naturkosmetik-Pionier eine breite Palette hochwertiger Pflegeprodukte an.



Wikhart Teuffel, Enkel des Gründers, führt das Familienunternehmen in dritter Generation.

Geliebte Werte und Traditionen

Das heutige Unternehmen Speick Naturkosmetik führt eine Vision fort, die vor über 80 Jahren ihren Anfang nahm. Mittelpunkt dieser Vision ist und bleibt die Speick-Pflanze. Seit Wikhart Teuffel, der Enkel des Gründers und heutige Geschäftsführer, anhand einer wissenschaftlichen Studie belegen konnte, dass maßvolles Ernten die Vermehrung der Heilpflanze fördert, verfügt das Familienunternehmen über ein weltweit exklusives Recht auf die Verarbeitung einer kontrolliert biologischen Wildsammlung. Zwei Kärntner Almbauern-Familien ernten den wild wachsenden Speick von Hand, wie dies seit Jahrhunderten üblich ist. Inzwischen haben die Kinder den elterlichen Hof übernommen und mit ihm die Speick-Ernte, ein wichtiges Zusatzeinkommen für ihre Familien. So entstand ein ökologisches und soziales Gefüge, das bis heute von gegenseitigem Vertrauen und Verantwortung für die Zukunft geprägt ist.

Natürlichkeit achten und erhalten

Was einst mit der Speick Seife begann, hat sich im Laufe der Jahre zu einer umfassenden Naturkosmetik-Pflegeserie entwickelt. Die Linien „Speick Natural“, „Speick Men“, „Speick Woman“ und „Speick Thermal“ bieten für jeden das passende Produkt, angefangen von der schützenden Gesichtsschmierung, über die regenerierende Körperlotion, bis hin zum sanften Deo-Spray. Jedes Produkt ist eigens dafür entwickelt worden, die Gesundheit und Lebenskraft eines jeden Menschen zu achten und erhalten und seine natürliche Schönheit sorgsam zu unterstützen. Dafür verarbeitet der Hersteller bevorzugt Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau und kombiniert sie mit natürlichen Duftstoffen und ätherischen Ölen. Die Produkte werden nicht an Tieren getestet.

► Die Produkte von Speick Naturkosmetik sind auch im Naturkosmetikfachhandel erhältlich. *Mehr Informationen gibt es unter www.speick.de*

► Wer die Faszination des Speick einmal selbst erleben möchte, sollte an einem „Speick-Spaziergang“ durch die malerische Landschaft der Kärntner Nockberge teilnehmen. Die Erlebnisrouten führen entlang der duftenden Speickalmen durch die einzigartige Bergwelt des Naturschutzgebietes und laden zu Wellness-Anwendungen mit Speick-Produkten in den Berghütten ein. *Weitere Infos unter: www.nationalparknockberge.at oder www.badkleinkirchheim.at*

Kuvertüre

Süße Hülle aus Kakao

Ohne ihre zarte Schokoladenhülle sind Pralinen, Nusskuchen und Dominosteine nur halb so gut. Doch der Umgang mit der Kuvertüre will gelernt sein. Nur mit der richtigen Technik bekommt der süße Überzug seinen feinen Glanz.



Das Wort Kuvertüre kommt aus Frankreich und bedeutet so viel wie Decke oder Überzug (franz. *couvert*; bedecken). Es steht für eine hochwertige Schokolade mit hohem Anteil an Kakaobutter. Vollmilchkuvertüre enthält beispielsweise mindestens 31 Prozent Kakaobutter. In normaler Schokolade sind es meist nur rund 18 Prozent. Der höhere Fettanteil verleiht der Kuvertüre beim Schmelzen eine besonders fließende Textur und einen seidigen Glanz. Dadurch eignet sie sich perfekt zum Überziehen von Kuchen, Gebäck und Pralinen.

Von hell bis dunkel

Bei Kuvertüre wird genauso wie bei Schokolade zwischen dunkler, vollmilch- und weißer Kuvertüre unterschieden. Dunkle Kuvertüre muss mindestens 60 Prozent Kakaobestandteile, also Kakaomasse und Kakaobutter, aufweisen. Besonders hochwertig ist Kuvertüre mit einem Kakaogehalt von 70 Prozent und mehr. Vollmilchkuvertüre enthält weniger Kakaomasse, dafür aber mehr Kakaobutter, Zucker und Vollmilchpulver. Weiße Kuvertüre besteht aus reiner Kakaobutter sowie aus Zucker, Sahne- oder Vollmilchpulver.

Glänzendes Ergebnis

Das Geheimnis einer glatten, glänzenden Schokoladenhülle liegt im richtigen Umgang mit der Kuvertüre. Wir erklären die perfekte Technik Schritt für Schritt.

Ausstattung: Beim Schmelzen der Kuvertüre ist die Temperatur entscheidend. Wird die Schokolade zu heiß, flockt die Kakaobutter aus und es bildet sich ein unschöner, weißer Belag. Dabei macht meist schon ein Grad den Unterschied. Deshalb ist ein Küchenthermometer beim Erhitzen unerlässlich. Für das Wasserbad benötigt man außerdem einen größeren und einen kleineren Topf oder einen Topf und eine hitzefeste Schale.

Temperieren: Kuvertüre fein hacken oder raspeln und dann zwei Drittel der Schokolade bei 40-45 °C im Wasserbad schmelzen. Restliche Kuvertüre zugeben und umrühren. So kühlt die Masse automatisch auf 34-36 °C ab. Das ist die optimale Verarbeitungstemperatur für die Kuvertüre.

Verteilen: Die geschmolzene Kuvertüre sollte auch beim Verteilen auf Kuchen oder Gebäck möglichst im warmen Wasserbad bleiben. Sonst kühlt sie zu schnell ab. Auf glatten Oberflächen lässt sich die Masse am besten mit einem langen Messer oder Spachtel glatt ziehen. Bei gewölbten Kuchen ist das Auftragen mit einem Pinsel praktischer.

Abkühlen: Kuvertüre sollte immer bei Zimmertemperatur erkalten. Stellt man Kuchen oder Gebäck in den Kühlschrank, besteht die Gefahr, dass sich auf der Oberfläche der Schokolade durch die Feuchtigkeit unschöne Schlieren bilden.

Aus dem Küchenschrank

Kuvertüre ist in der Regel in Blöcken oder Tafeln erhältlich. Besonders praktisch sind Kuvertüre-Tröpfchen, die nicht mehr zerkleinert werden müssen. Neben weißer Kuvertüre, Vollmilch- und Zartbitterkuvertüre gibt es auch Sorten mit sehr hohem Kakaoanteil und Varianten mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen.



KLASSIKER

Von Vivaldi gibt es feinste Kuvertüre in den Varianten „Vollmilch“ und „Zartbitter“. Im Biohandel oder unter www.bioschokolade.de, 200-g Packung, ca. 2,39 €.

VIELSEITIG

Das Sortiment „Basic“ aus dem Hause Zotter bietet zehn Kuvertüre-Sorten von „Mandel Gijanduja“ bis hin zur Variante aus reiner Kakaomasse. Erhältlich unter www.zotter.at, 130-g-Packung, ca. 3,55 €.



FEINE TROPFEN

Praktisch und vielseitig verwendbar für Kuchen, Müsli und Desserts sind Lecker's „Kuvertüre-Schoko-Tropfen“ aus Vollmilchschokolade. Im Biohandel, 100-g-Packung, ca. 2,99 €.



Ulmafit

VEGETARISCHE NÄHRUNGSMITTEL
REIN PFLANZLICH
vegan food

Bewusst ernähren mit
Seitan & Lupinen
Produkten

Leicht & Gesund



- ✓vegan
- ✓rein pflanzlich
- ✓ohne Konservierungsstoffe
- ✓glutamatafrei
- ✓ohne Zusatzstoffe
- ✓ohne künstliche Aromen

Fordern Sie
Infomaterial und eine
kostenlose Ulmafit
Gratisprobe an!



Neu im Sortiment:

- ✓ Tofu natur
- ✓ Tofu-Würfel frittiert
- ✓ Räucher-Tofu

Ulmafit
vegetarische Nahrungsmittel
Postfach 2923 D-89019 Ulm
Tel: (0731) 940 926-0
Fax: (0731) 940 926-2
info@ulmafit.de
www.ulmafit.de

200 Mal vegetarisch leben, genießen & wohlfühlen

200 Mal haben wir für Sie gekocht, recherchiert und fotografiert. Dabei war und ist unser größtes Anliegen, Ihnen das tolle Lebensgefühl der vegetarischen Ernährung zu vermitteln. Heute möchten wir uns für Ihre Treue bedanken – mit einem großen Jubiläums-Gewinnspiel und einem Rückblick auf 200 Ausgaben Vegetarisch FiT!.



In unseren Sonderheften präsentieren wir eine bunte Sammlung der besten vegetarischen Rezepte. Dabei erweisen sich die Themen „Mittelmeerküche“ und „Ofengerichte“ als Verkaufsschlager.

1997
1999

2000

Vegetarische Ernährung als Weg zu besserer Gesundheit und mehr Lebensfreude – dafür steht Vegetarisch FiT!. Rubriken wie „Rundum fit“ und „Wellness & Kosmetik“ unterstreichen den Charakter des Magazins.



2006

Vegetarisch FiT! präsentiert sich im neuen Gewand: Ein frisches, modernes Layout sorgt für mehr Übersichtlichkeit und Lesespaß. Besonders beliebt bei den Lesern ist unsere neue Rubrik „Marktfresh“.

2007
2008

Die große Warenkunde von Vegetarisch FiT! kommt gut bei unseren Lesern an. In jeder Ausgabe testen und bewerten wir eine andere Produktgruppe. Für mehr Überblick beim Einkaufen!



1994

Mit der Erstausgabe von Vegetarisch FiT! bringen wir ein völlig neues Magazin auf den Markt: Die erste unabhängige, deutsche Publikumszeitschrift, speziell für vegetarisch lebende Menschen.



1995

Der Mix aus fleischlosen Rezepten, Gesundheitsbeiträgen und Infos zu Umwelt und Tierschutz stößt auf große Resonanz. Deshalb erscheint Vegetarisch FiT! 1995 bereits alle zwei Monate.



Vegetarisch FiT! kommt monatlich in den Zeitschriftenhandel. Die saisonalen Rezepte sind nicht nur bei Vegetariern beliebt, sondern inspirieren auch Leser, die ab und zu auf Fleisch verzichten möchten.

1996



2001

Mit den Jahren entwickelt sich auch das Erscheinungsbild von Vegetarisch FiT! immer weiter. Festes Erkennungsmerkmal seit 2001: Der neue, geschwungene Schriftzug auf dem Cover.

2002
2005

Nutzwertig: In den neuen Rubriken „Küchenpraxis“ und „Gutes aus der Küche“ stellen wir in jeder Ausgabe frische, gesunde Zutaten vor und geben Tipps zu ihrer Lagerung und Zubereitung.

2009
2010

200 Ausgaben voller leckerer Rezepte und interessanter Themen liegen hinter Vegetarisch FiT! Was 1994 seinen Anfang nahm, ist auch heute noch eine unverzichtbare Lektüre für alle gesundheitsbewussten Menschen mit Freude an der vegetarischen Küche.



Weiter
zum großen
Jubiläums-
Gewinnspiel



Großes Jubiläums-Gewinnspiel

Gewinnen Sie Preise im Gesamtwert von über 3.500 Euro.



569 €

Zum Anbeißen

1 Küchenmaschine „Artisan“ von KitchenAid, Farbe „Holunderbeere“, Wert: 569 €

Seit jeher gilt die KitchenAid Küchenmaschine bei Profis und Hobbyköchen als die perfekte multifunktionelle Rührmaschine. In der neuen Farbe „Holunderbeere“ wird sie jetzt zum außergewöhnlichen Hingucker. Der originelle Farbton unterstreicht das typische Retro-design des Küchenhelfers und setzt fröhliche Akzent in der Küche. *Im Fachhandel erhältlich.*



103 €

Lieblingsstücke

1 farbenfrohes Badezimmer-Set von Gudrun Sjöden, Wert: 103 €

Das Label Gudrun Sjöden ist zum Synonym für unverwechselbare Mode und individuelle Wohnaccessoires geworden. In ihrer Winterkollektion präsentiert die schwedische Designerin Heimtextilien mit fantasievollen Stickereien und Mustern. Gewinnen Sie ein fröhliches Set für Ihr Badezimmer, bestehend aus einem runden Badeteppich, zwei Handtüchern und einem Duschtuch aus gestreiftem Baumwollfrottee. *Zu bestellen unter www.gudrunsjoden.de*

Clever kochen

8 Koch-Sets „COOK & SERVE“ von Knorr und Kuhn Rikon; Wert: je 100 €

Kochen, servieren und warmhalten – das alles kann das neue Kochgeschirr von Kuhn Rikon. Es besteht aus einem hochwertigen Edelstahltopf, einem Neoprenstulpen zum Warmhalten und einem Kochlöffel, der sich am Deckel befestigen lässt. Vegetarisch FIT! verlost zusammen mit Knorr acht der innovativen Koch-Sets inklusive Produktproben der neuen KNORR „Suppen Basis“ – für frische, leckere Suppen im Handumdrehen. *Mehr Informationen unter www.knorr.de*

800 €



202 €



Wohlfühlen & genießen

5 Jahresabos und 5 Miniabos von Vegetarisch FIT!;

Wert je 33,50 € bzw. 6,90 €

Entdecken Sie das tolle Lebensgefühl der vegetarischen Ernährung! Das Magazin Vegetarisch FIT! nimmt Sie in jeder Ausgabe mit auf eine kulinarische Reise durch die fleischlose Küche und präsentiert Ihnen eine Fülle an köstlichen Rezepten. Entdecken Sie wie viel Freude das bewusste Kochen und Genießen macht! *Mehr Infos unter www.vegetarischfit.de*

110 €



Pure Entspannung

5 Geschenksets „Entspannung“ von Primavera, Wert: je 22 €

Gegen Stress und innere Aufruhr ist in der Natur ein Kraut gewachsen: Der Lavendel. Das Geschenkset „Entspannung“ von Primavera enthält den beruhigenden „Schlafwohl Roll-on“ mit ätherischem Lavendelöl, Neroli und Honig und verwöhnt die Haut mit duftendem Badeöl und Bodylotion der Körperpflegeserie „Lavendel-Vanille“. *Erhältlich im Naturkosmetik-Fachhandel oder unter www.primaveralife.com*



120 €

Feuer und Flamme

3 exklusive Ketten der „Lava-Collection“ von Perlaluce, Wert: je 40 €

Wer nach einem ausgefallenen Schmuckstück sucht, ist bei Perlaluce genau richtig: Das junge Label lässt echtes Vulkangestein und farbenprächtige Halbedelsteine zu ganz besonderen Schmuckkreationen verschmelzen. Hier gibt es eine lange Kette mit wunderschönen Lavasteinen und einem schillernden Türkis zu gewinnen. *Erhältlich unter www.peraluce.com*

Noch mehr
Preise
+ Gewinn-
Coupon



Das Naturpflege- programm für den sanften Schutz Ihrer Haut.



SPEICK naturkosmetik
Schön. Voller Lebenskraft.

natural

Gerade empfindliche Haut braucht natürlichen Pflegeschutz. Speick Natural Naturpflege verwöhnt mit dem wertvollen Extrakt der Speick-Pflanze aus kontrolliert biologischer Wildsammlung, denn ihr kostbares Öl wirkt sanft und harmonisierend – eine Wohltat für jeden Hauttyp.



www.speick.de



350 €

Höchster Kaffee Genuss

1 exklusiver Kaffeevollautomat von UNOLD, Farbe: weiß, Wert: 350 €

Wasser einfüllen, Knöpfchen drücken, fertig sind Kaffee, Espresso oder Cappuccino. Ein Kinderspiel für den Kaffeevollautomat von UNOLD. Ob Vorbrühfunktion, Brüh-Wassertemperatur, Tassengröße, Mahlgrad oder Mahlmenge des Kaffees, alles ist per Knopfdruck programmierbar. Über die Aufschäumdüse lässt sich wahlweise Milch aufschäumen oder heißes Wasser bereiten. Einfacher kann perfekter Kaffee Genuss nicht sein! *Im Fachhandel erhältlich.*

Fleischlos glücklich

5 Kochbücher „Vegetarisch durchs ganze Jahr“ von Gräfe und Unzer, Wert: je 10 €

Vegetarische Ernährung liegt voll im Trend. In ihrem neuen Kochbuch stellt Anne-Katrin Weber rund 90 Genussrezepte für jede Jahreszeit vor. Dank übersichtlicher Gliederung ist dabei das passende Rezept für Frühling, Sommer, Herbst und Winter schnell gefunden. Dazu gibt es cleveres Basiswissen zu allen wichtigen Lebensmitteln der vegetarischen Küche. *Mehr Infos unter www.gu-online.de*

50 €



229 €



Unter Volldampf

1 Dampfgarer „Asia Vitalis“ von WMF, Wert: 229 €

Garen im Dampf ist gesund und aromatisch. Der neue Dampfgarer von WMF erlaubt das gleichzeitige Zubereiten und Warmhalten von Lebensmitteln durch einen zusätzlichen Garaufsatz. Der Dampfgarer ist aus hochwertigem Cromargan-Edelstahl gefertigt, der Garaufsatz besteht aus hitzebeständigem Kunststoff. Alle Teile sind für die Spülmaschine geeignet. *Im Fachhandel erhältlich.*

650 €



Kochen mit Freunden

1 Genießer-Kochkurs für 10 Personen in den Neff KochWelten, Wert: ca. 650 € plus Reisekosten

Ob Kochkurs oder geschäftliche Veranstaltungen, in den Neff KochWelten wird die Küche garantiert zum Erlebnis. Alle Räume sind mit den neuesten Geräten des Einbau-Spezialisten ausgestattet und bieten so die perfekte Atmosphäre, um mit Gleichgesinnten die Lust am kreativen Kochen zu entdecken. Gewinnen Sie für sich und neun Ihrer Freunde einen exklusiven Kochkurs in den Neff Kochwelten, ganz in Ihrer Nähe. *Mehr Informationen unter www.neff.de/kochwelten*

Leistungsstark

1 Getreidemühle „Novum“ von hawos; Farbe blau, rot oder orange, Wert: 249 €

An dieser Getreidemühle ist einfach alles anders: Ihr robustes Kunststoffgehäuse, ihre schlichte Form, ihr farbenfrohes Auftreten. Ob blau, rot oder orange – jedes Gerät ist ein echter Blickfang. Und auch für Leistung ist gesorgt: Durch einen kraftvollen Industriemotor, ein Präzisionsmahlwerk und extra große Mahlsteine. *Erhältlich im Fachhandel oder unter www.hawos.de.*

249 €





125 €

Zum Verwöhnen

5 Gutscheine für „Snack Time!-Produkte aus Ihrem Reformhaus, Wert: je 25 €

Nüsse und Trockenfrüchte liefern viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Exklusiv im Reformhaus gibt es jetzt die neuen Snack Time!-Produkte. Das Sortiment umfasst Trockenfrüchte, Nusskerne und Nuss-Frucht-Mischungen erstklassiger Qualität. Ob aromatische „Soft Cranberries“ oder knackiger „Brain-Food-Mix“, alle Zutaten sind ungeschwefelt und frei von Konservierungsstoffen.

So können Sie gewinnen!

Machen Sie bei unserer kleinen Leserumfrage mit. Schon nehmen Sie an der großen Jubiläums-Verlosung teil!

Stichwort „Jubiläum“

Vorname, Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Wie finden Sie das Verhältnis zwischen Rezepten und Informationen (z. B. Gesundheitsbeiträgen) in Vegetarisch FiT? (Bitte Kreuz auf der Farb-Skala setzen)

Ich wünsche mir
mehr Rezepte

Das Verhältnis ist
ausgewogen

Ich wünsche mir
mehr Informationen



Was gefällt Ihnen besonders an Vegetarisch FiT? Was würden Sie besser oder anders machen?

So geht's:

Senden Sie den ausgefüllten Gewinncoupon mit dem Stichwort „Jubiläum“ bis zum 15. Januar 2010 an die Redaktion Vegetarisch FiT!, Im Buhles 4, 61479 Glashütten/ Schloßborn. Es gilt das Datum des Poststempels MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Für gutes Essen
Für die Tiere
Für die Gesundheit
Für das Klima
Für die Zukunft

ein treten

VEBU-Mitglied werden.
Die vegetarische Idee stärken!

Rundum bestens informiert. Sie beziehen als Mitglied exklusiv unser Magazin »natürlich vegetarisch«. Als VEBUplus-Mitglied senden wir Ihnen zusätzlich die Zeitschrift »Vegetarisch fit!« zum VEBU-Vorzugspreis.

Günstiger mit der VEBU-Card. Genießen Sie Rabatte bei unseren Partnern: Versand-Shops, Restaurants, Hotels und andere mehr.

Persönliche Beratung. Allen Mitgliedern stehen erfahrene ErnährungsberaterInnen am Infotelefon zur Seite.

Kongresse und Events. Nehmen Sie teil an großartigen Events, Seminaren und internationalen Treffen.

Aktiv mitwirken. Unterstützen Sie mit Ihrer Stimme unsere wertvolle Arbeit.

Jetzt weitere Informationen
inklusive Probeheft anfordern.

Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)
Blumenstraße 3 • 30159 Hannover
Tel. 0511 3632050
Fax 0511 3632007
info@vebu.de



**LEBEN UND
LEBEN LASSEN**

DER VEBU INFORMIERT

Vegetarische Weihnachten

Bundesweite Aktionswochen des VEBU vom 1. bis 24. Dezember 2009

„Weihnachten den Tieren das Leben Schenken“ so das Motto der diesjährigen vegetarischen Weihnachtswochen vom 1. bis 24. Dezember 2009. Bundesweit führen VEBU-Aktivist/innen Aktionen rund um „fleischlos glückliche“ Weihnachten durch und verteilen in den Innenstädten leckere vegetarische Rezepte für ein festliches Essen.

„Gerade zu Weihnachten, dem Fest der Liebe, ist ein schmackhafter vegetarischer Braten besonders attraktiv“, so Sebastian Zösch, Geschäftsführer des VEBU. „Der überzeugt ganz sicher auch noch Fleisch essende Menschen. Schließlich ist ein vegetarisch und damit klimafreundlich gestaltetes Weihnachtsfest gerade direkt nach der Klimakonferenz in Kopenhagen ein gutes Signal“ so Zösch weiter.

Die VEBU-Weihnachtswochen finden in Kooperation mit Wheaty statt, die den „Wheaty-Pilzbraten“ präsentieren. Weihnachtliche Gourmetrezepte und eine Zusammenstellung aller Aktionsorte und -termine bietet die Seite www.vegetarische-weihnachten.de, umfassende Informationen zum vegetarischen Lebensstil gibt es unter www.vebu.de.

Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU)
Tel. +49 511 3632050,
info@vebu.de,
www.vebu.de

**Vegetarierbund
Deutschland**



Kochbuch des Jahres 2009

Aus einer ganzen Reihe vegetarischer Kochbücher, hat der VEBU erneut das „Kochbuch des Jahres“ gewählt. Sieger ist der Titel „Einfach vegetarisch“ vom Umschau Verlag geworden. Überzeugen konnte das Buch durch liebevoll zusammengestellte Rezepte aus extravagant kombinierten Zutaten. Auch Veganer kommen dabei auf ihre Kosten, da mehr als ein Drittel der Rezepte rein pflanzlich sind, andere mithilfe von Austausch Tipps leicht abgewandelt werden können. „Das Besondere an „Einfach vegetarisch“ ist, dass wirklich für jeden Anlass ein Menü-Vorschlag geboten wird. Sei es zu einer *Dinnerparty* mit Freunden oder der Familie, wo von der Vorspeise bis zum Dessert alles liebevoll erklärt wird und die Gäste ein Geschmackserlebnis wahrnehmen werden, oder aber die Rubrik *Keine Zeit zum Kochen*, die im schnelllebigen Heutzutage sicherlich sehr nützlich und wertvoll ist“, so Susann Pawletta, Projektleiterin des VEBU.



Web-Tipp

Mit einer kleinen, feinen Auswahl edler Damenschuhe lässt der neue

Web-Shop www.lylium.de Frauenherzen höher schlagen. Es handelt sich jedoch nicht um irgendwelche Schuhe. Alle Modelle der Lylium-Kollektion können mit gutem Gewissen getragen werden. Sie enthalten keinerlei tierische Bestandteile, sind demnach zu 100 Prozent lederfrei und vegan. Das Angebot umfasst derzeit schicke Sandalen, Sandaletten, Pumps und Schnürschuhe. Die Preise bewegen sich zwischen 69 und 89 Euro.



100%
vegetarisch,
200%
genießen



Garden Gourmet®

Meine Einkaufsliste (4 Portionen):

- * 4 Hamburgerbrötchen
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 2 kleine Tomaten
- * 200 g mexikanische Salsa
- * einige Blätter frischer Salat (z.B. Lollo Bionda)
- * 2 EL Jalapeñosringe, Glas
- * 4 EL Kidneybohnen
- * 2 EL Mais
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * 2 Packungen Garden Gourmet Vegetarische Burger

Mexikanischer Salsa-Burger

Zubereitung:

- Vegetarische Burger nach Packungsanweisung oder alternativ auf dem Grill zubereiten.
- Hamburgerbrötchen nach Wunsch kurz im Backofen erwärmen oder ebenfalls auf dem Grill von beiden Seiten anrösten.
- Salat vorbereiten, waschen und abtropfen lassen.
- Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- Brötchen aufschneiden, die unteren Hälften mit der Hälfte der Salsa bestreichen und mit Salatblatt belegen.
- Burger darauf geben, restliche Salsa auf den Burgern verteilen und mit Zwiebeln, Tomaten, Jalapeños, Kidneybohnen und Mais belegen.
- Mit den Oberhälften abdecken und servieren.



Mehr Rezepte?

www.gardengourmet.de

Lieblingsrezepte aus der Tofuküche



Foto: Tanja Prins, Teller: HR, Löffel: Sogitoni

Hier kommen die neuesten Hits aus der Soja-Kreativschmiede: Gemüsetofu in knuspriger Panade, gratinierte Tofubällchen und gebratener Tofu am Spieß. Na, wenn das nicht selbst den einen oder anderen Fleischesser überzeugt!

Temaki-Sushi mit Räuchertofu

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 429 kcal/ 1792 kJ,
18 g EW, 6 g F, 70 g KH**

Sushi-Reis

100 g Sushi-Reis, Balsamico bianco
Rohrohrzucker, Steinsalz

Tempurateig

1 Ei, 2 EL Weißwein, 225 g Reismehl

Temaki-Sushi

Blätter von 1 Chicorée
200 ml Sojasoße
100 ml Balsamico bianco
1 Msp. Gewürz „Six Spice“ von Herbaria
je 50 g Möhren, Petersilienwurzel und Lauch,
in feinen Streifen
1 getrocknete Aprikose, in feinen Streifen
1 Lauchzwiebel, in feinen Ringen
100 g Räuchertofu, in langen Stäbchen
2 Noriblätter, in lange Streifen
Salz

Außerdem

Kokosfett zum Ausbacken
„Flor de Sal Bancha-Matcha“ von Herbaria

1. Reis in einem Sieb abspülen und ca. 1 Std. quellen lassen. Mit ca. 140 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 5 Min. weiterköcheln. Im geschlossenen Topf auf kleinster Stufe ca. 15 Min. quellen lassen. Deckel abnehmen, Topf von der Platte nehmen und mit einem Tuch bedecken. Nach weiteren 15 Min. mit Essig, Zucker und Salz abschmecken. Abkühlen lassen.

2. Für den Tempurateig Eier verschlagen, Wasser und Wein zugeben. Mehl hineinsieben und zügig mit einem Besen verrühren.

3. Chicoréeblätter von der Spitze an auf ca. 8 cm Länge kürzen, Rest des Chicorées in feine Streifen schneiden. Sojasoße mit Balsamico und Gewürzmischung in einem Topf verrühren und aufkochen. Möhren, Petersilienwurzel, Lauch, Aprikosen und Chicoréestreifen zugeben und kurz mitgaren. Gemüsemischung in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Lauchzwiebel untermischen. Mit Salz abschmecken.

4. Eine Schicht Reis und Gemüse übereinander in ein Chicoréeblatt geben, mit Tofu belegen, mit zweitem Chicoréeblatt bedecken. Einen Noriblatt-Streifen kurz in kaltes Wasser tauchen und um den Chicorée wickeln. Gefüllten Chicorée in Tempurateig tauchen und in heißem Kokosfett ca. 2 Min. knusprig ausbacken. Chicorée in kleine Sushi schneiden und mit Flor de Sal bestreut servieren.



Buchtipp

Soja-Kochkunst

Dieses Werk macht auch den letzten Skeptikern Appetit auf Tofu & Co. Gut eingestimmt mit Infos zu sämtlichen Sojaprodukten, steuert der Leser auf den umfangreichen Rezeptteil zu. Hier werden raffinierte Kleinigkeiten, Pikantes zum Sattessen und etliche süße Verführungen aufgetischt. Dazu gibt es zehn Erfolgstopps für die perfekte Sojaküche, damit jedes Gericht auch garantiert gelingt. Renate Kessel: *Tofu und Soja. Die neue Vitalküche*. Umschau-Verlag, 128 Seiten, 14,90 €.

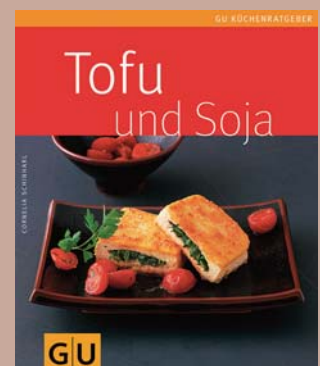




Foto: Mirjam Anselm; Teller: Villeroy & Boch

Reis mit Tofu und rotem Curry

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
 + 1 Std. Ziehzeit
Pro Portion:
 ca. 591 kcal/ 2476 kJ,
 18 g EW, 15 g F, 90 g KH

250 g Tofu
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Sojasoße
 400 g Basmati-Reis
 3 Schalotten
 1 Möhre
 2 EL Sesamöl
 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
 1 EL rote Currypaste
 1 EL Erdnussbutter/-soße
 150 g TK-Sojabohnen
 1/2 TL Rohrohrzucker
 1/2 TL Salz
 Korianderblättchen
 zum Garnieren

1. Tofu in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Sojasoße mit der Hälfte des Knoblauchs mischen. Tofu darin ca. 1 Std. marinieren.

2. Reis nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Möhre schälen und in schräge Scheiben schneiden.

3. Öl in einem Wok erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen, im Wok goldgelb anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten und restlichen Knoblauch in den Wok geben und andünsten. Am Rand hochschieben.

4. Kokosmilch im Wok erhitzen. Currypaste und Tofu-Marinade einrühren. Tofu-Würfel, Schalotten und Knoblauch untermischen. Tiefgekühlte Sojabohnen und Möhrenscheiben zugeben. Mit Zucker und Salz abschmecken. Bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Min. sämig einkochen. Mit Korianderblättchen und Reis angerichtet servieren.

Gebratener Tofu am Spieß

Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
 ca. 45 Min. + 1 Std. Ziehzeit
Pro Portion:
 ca. 345 kcal/ 1443 kJ,
 18 g EW, 23 g F, 14 g KH

Tofu-Spieße
 400 g Tofu
 1 kl. Chilischote
 je 2 TL Tomatenmark, Honig,
 Sojasoße
 etwas Limettensaft
 Salz
 2 EL Sesamöl
 3 Lauchzwiebeln

Püree
 200 g TK-Sojabohnen
 oder -Erbsen
 100 ml Gemüsebrühe
 4 EL Sahne
 1 EL Butter
 Salz
 Pfeffer

1. Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in hauchfeine Ringe schneiden. Aus Tomatenmark, Honig, Sojasoße, Limettensaft, Salz und Chiliringen eine Marinade rühren. Tofu darin ca. 1 Std. marinieren.

2. Inzwischen Sojabohnen in Gemüsebrühe weich garen. Mit Sahne im Mixer pürieren. Butter unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

3. Lauchzwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Tofu abwechselnd mit den Lauchzwiebeln auf lange Spieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin rundherum knusprig anbraten. Mit dem Püree angerichtet servieren.



Foto: Mirjam Anselm; Teller: Villeroy & Boch; Servier: Salsiform



Panierter Gemüsetofu mit Tomatensalat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion:

ca. 385 kcal/ 1612 kJ,

16 g EW, 21 g F, 33 g KH

Tofu

400 g Gemüsetofu (ersatzweise Pilz- oder Algentofu)
Salz, 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 Eier
50 g Mehl
100 g Semmelbrösel
2 EL Butterschmalz oder Öl

Salat

2 kl. rote oder weiße Zwiebeln
1 EL Zitronensaft
1 TL flüssigen Honig
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
500 g reife, aber feste Tomaten
1/2 Bd. Basilikum

1. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf beiden Seiten mit Salz und Paprikapulver würzen. Kurz ziehen lassen.

2. Inzwischen für den Salat Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Streifen schnei-

den. Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Zwiebeln unter die Salatsoße mischen und ziehen lassen.

3. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und gut verquirlen. Mehl auf einen zweiten, Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Tofuscheiben erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt rundum in Semmelbrösel drücken.

4. Butterschmalz oder Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2-3 Min. goldbraun anbraten.

5. Inzwischen Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerschneiden. Tomaten und Basilikum mit den Zwiebeln mischen und abschmecken. Salat mit dem panierten Tofu angerichtet servieren.

Mit Provamel leckere Plätzchen zaubern



Jetzt
zum
Aktionspreis*

Rein pflanzliches Backen – einfach und lecker

Die Provamel Produkte eignen sich hervorragend für alle, die auch während der Weihnachtszeit mit rein pflanzlichen Produkten Abwechslung in ihre Ernährung bringen und dabei nicht auf Geschmack verzichten möchten. So lassen sich der Bio Soya Drink plus Calcium und die Bio Soya Backen und Streichen ganz vielfältig zum Backen einsetzen.

Unser Tipp: mit der Bio Soya Cuisine die fertigen Plätzchen bestreichen – das sorgt für das gewisse Etwas.

Tolle Plätzchenideen finden Sie unter www.provamel.de

* bei allen teilnehmenden Märkten im Bio-Fachhandel



PROVAMEL. AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT

Gegrillter Tofu



Gratinierte Tofubällchen

Gratinierte Tofubällchen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 30 Min. Backzeit

Pro Portion:

ca. 280 kcal/ 1172 kJ,

16 g EW, 21 g F, 7 g KH

500 g Zucchini

Salz

Pfeffer

400 g Tomaten

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl

400 g Tofu

30 g frisch geriebener

Parmesan

30 g gemahlene Mandeln

1 Ei

Chilipulver

1. Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. In einer ofenfesten Form mit Salz und Pfeffer mischen.

2. Tomaten waschen und fein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Thymian mit 2 EL Öl vermischen, salzen, pfeffern und auf den Zucchini verteilen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Parmesan, Mandeln, Ei, Salz und Chilipulver sehr gründlich vermengen und zu tischtennisballgroßen Bällchen formen. Auf dem Gemüse verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln und ca. 30 Min. im Backofen gratinieren.

Variante

Statt Zucchini können Sie auch dünn gehobelte Möhren oder Pastinaken nehmen.

Gegrillter Tofu

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

+ 2 Std. Ziehzeit

Pro Portion:

ca. 205 kcal/ 858 kJ,

16 g EW, 11 g F, 10 g KH

200 g Tomaten

3 Knoblauchzehe

2 TL grüne Pfefferkörner

2 TL Tomatenmark

2 TL Honig oder Ahornsirup

1 ½ EL Sojasoße

½ EL Zitronensaft

Salz

Chilipulver

600 g Tofu

2 EL Öl

1. Tomate waschen und halbieren. Fruchtfleisch auf der Rohkostreibe (feine Seite) so in eine Schüssel reiben, dass Schalen und Stielansätze übrig bleiben. Knoblauch schälen und dazupressen. Pfefferkörner

hacken und mit Tomatenmark, Honig, Sojasoße und Zitronensaft unter das Tomatenfruchtfleisch rühren. Marinade mit Salz und Chili abschmecken.

2. Tofu in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schale legen und mit Marinade begießen. Abgedeckt mindestens 2 Std. ziehen lassen.

3. Tofu abtropfen lassen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen und Tofuscheiben hineinlegen. Von beiden Seiten ca. 4-5 Min. knusprig anbraten.

Tipp

Im Sommer können Sie die Tofuscheiben auch auf dem Holzkohlegrill zubereiten. Dafür Tofu ca. 10 Min. auf den heißen Rost legen, ab und zu umdrehen und zwischendurch mit der Marinade bepinseln.

Vitaquell



Die erste Bio-Halbfett-Pflanzenmargarine auf dem deutschen Markt!

mit 50 % weniger Fett und Kalorien im Vergleich zu üblichen Margarinen

ohne Cholesterin, Milch und Ei

BIO-Genuss mit Gesundheits-PLUS

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg www.vitaquell.de info@vitaquell.de



Auf Basis der Natur

Naturkosmetik liegt im Trend. Im Reformhaus gibt es bereits seit Jahrzehnten hochwertige und wirksame Kosmetikprodukte im Sinne einer ganzheitlichen Körper- und Schönheitspflege. Doch was zeichnet sie eigentlich aus?

Ob Gesichtspflegeserien, Masken, Badezusätze, Duschöle, Bodylotionen oder Peelings – die Produkte im Reformhaus unterliegen einer Prüfung und Zulassung durch die neuform sowie durch eine ständige Kontrolle durch die qualifizierten Labors der Hersteller. Unter Berücksichtigung neuer Entwicklungen und Erkenntnisse werden die Richtlinien dem jeweils aktuellen Stand angepasst.

Zu den allgemeinen Anforderungen gehören: Naturbelassenheit, kosmetische Wirksamkeit, Verträglichkeit sowie gute Gebrauchseigenschaften. Folgende Maßnahmen gelten als unerlässlich, um die Anforderungen gemäß einer nachhaltigen Lebensweise zu erfüllen: Verzicht auf bestimmte Technologien (z. B. Bestrahlung, Gentechnik), umweltverträgliche

Technologien und Schonung nicht erneuerbarer Ressourcen, Bevorzugung von Erzeugnissen aus anerkannter ökologischer Landwirtschaft, ressourcenschonende Gestaltung der Verpackungen bei optimaler Wertsicherung der Produkte und Benutzerfreundlichkeit für den Verbraucher. Der hohe Anspruch an Qualität und Produktsicherheit steht dabei immer an erster Stelle.

Die Verpackung gibt Auskunft

Übrigens: Wie für Kosmetik aus konventionellem Handel müssen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen Pflichtangaben und andere wichtige Informationen und Symbole für Handel und Verbraucher auf der Innen- und Außenverpackung sowie dem Beipack-



Der ReformhausKurier berichtet jeden Monat über die neuesten Trends in der Ernährung und ganzheitliche Gesundheit, präsentiert vegetarische Rezepte, Kosmetik- und Umweltthemen und vieles mehr. Das Magazin für gesundes Leben ist gratis in den Reformhäusern erhältlich. Weitere Infos auch unter www.reformhauskurier.de

Kosmetik mit dem neuform-Zeichen

- ▶ Synthetische Paraffine sind in Reinigungsprodukten aus dem Reformhaus fürs Gesicht tabu. Diese legen sich wie ein Film auf die Haut, verschließen die Poren und lassen die Haut nicht mehr atmen. Außerdem handelt es sich dabei um nicht nachwachsende Rohstoffe, was aus ökologischen Gründen abzulehnen ist.
- ▶ Es wird auf Formaldehyd oder Formaldehydabspalter verzichtet. Diese Konservierungsstoffe können nicht nur Allergien auslösen, sondern lassen die Haut auch vorzeitig altern.
- ▶ Die meisten Reinigungsmittel sind frei von synthetischen Emulgatoren, so genannten PEGs. Diese **Polyethylenglykole** sorgen dafür, dass sich Stoffe wie Wasser und Fett, die eigentlich nicht mischbar sind, zu einer homogenen Masse verbinden. Da einige PEGs bei empfindlichen Menschen die Haut reizen, setzen die Hersteller auch hier auf Alternativen. Sie arbeiten mit Emulgatoren aus Zuckerstoffen, Milch- und Zitronensäure und Glycerin. Oder sie nutzen nur solche synthetischen PEGs, die sich über Jahre hinweg bewährt haben.
- ▶ Natürlich sind Tierversuche, Produkte vom toten Tier wie Kollagen und Elastin sowie gentechnisch erzeugte Rohstoffe und Verfahren tabu.



zettel in entsprechender Größe aufgedruckt werden. Dazu gehören unter anderem Logo, Produktbezeichnung und -beschreibung, Markenname, Gebrauchsanweisung, Herstelleradresse, Mengenangaben, Chargenbezeichnung und Haltbarkeitsdatum. Die Inhaltsstoffe müssen alle entsprechend der International Nomenclature of Cosmetic Ingredients (INCI) auf der Verpackung angegeben werden. Die einzelnen Bestandteile sind in abnehmender Reihenfolge ihrer Konzentrationen im Produkt aufgelistet.

Wer es genau wissen will, kann sich also ganz ausführlich informieren und wird dabei feststellen, dass zum Beispiel in Kosmetik aus dem Reformhaus ausschließlich natürliche Öle und Fette wie Soja- und Sonnenblumenöl, Maiskeim- und Olivenöl, Jojoba- und Avocadoöl sowie Sheabutter enthalten sind.

VEGETARISCH FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

08/2008



Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Im Zeitschriftenhandel für nur € 3,90 erhältlich

Jetzt im Mini-Abo testen – zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

BESTELLADRESSE:

BESTELLCOUPON:

Bitte ausfüllen und einsenden oder faxen!

Leserservice Vegetarisch FIT

Postfach 810640
70523 Stuttgart
Telefon: 07 11/72 52-269
Telefax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
Internet: www.vegetarischfit.de

Ich möchte VEGETARISCH FIT! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur € 7,80

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum

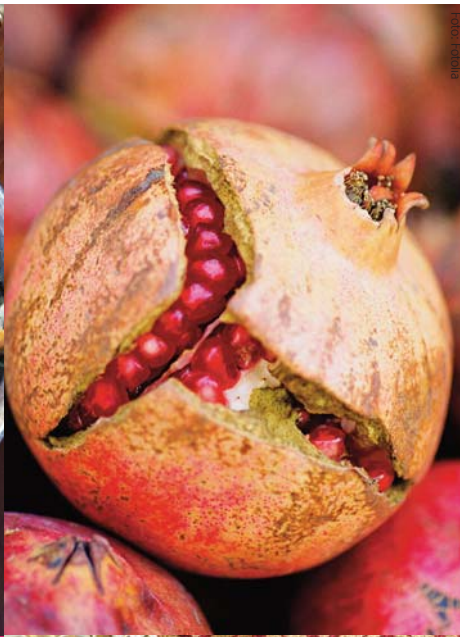
Unterschrift

VFO110M

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 7,80 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 10 Ausgaben zum Vorzugspreis von 33,50 € (Ausland 40,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

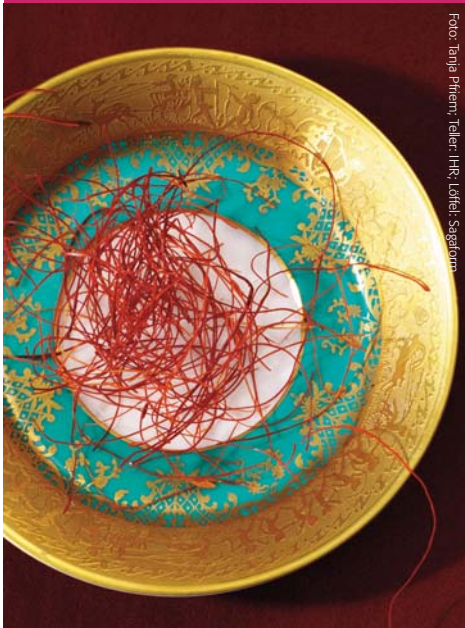
Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden:
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Wer auf einer Reise vom Norden Afrikas bis in den Südwesten Asiens zu einem Gastmahl eingeladen wird, kann sich auf üppige Genüsse mit aromatischen Gewürzen, Kräutern, Getreide und Hülsenfrüchten freuen.

Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Safran verleihen orientalischen Gerichten ihren unverwechselbaren Geschmack. Typisch für die morgenländische Küche sind auch die Aromen von frischer Minze und Koriander in Kombination mit Nüssen, Granatapfel, Aprikosen oder Mango.



Genuss aus Tausendundeiner Nacht

Bulgur mit Zucchini und Walnuss- Minz-Joghurt

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 473 kcal/ 1982 kJ,
13 g EW, 28 g F, 43 g KH**

200 g Bulgur

400 ml Gemüsefond

4 Zucchini

2 Zwiebeln

80 g kalifornische Walnüsse

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

250 g Joghurt

1 kleiner Bd. Minze

Zitronensaft

1. Bulgur im Gemüsefond unter Rühren ca. 5 Min. kochen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Zucchini abspülen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini-streifen und Zwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Walnüsse untermischen.

3. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, einige Blättchen zur Garnitur beiseite legen, Rest fein hacken. Minze und übrige Walnüsse unter den Joghurt rühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

4. Bulgur locker unter die Zucchini mischen und mit Minzblättchen garnieren. Walnuss-Minz-Joghurt dazu servieren.

Variante

Zu Bulgur passen auch andere Gemüsesorten hervorragend, z. B. Möhren, Paprika oder Erbsen.



Foto: California Walnut Commission



Foto: California Walnut Commission

Safranreis mit grünem Gemüse und Aprikosen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

**Pro Portion: ca. 438 kcal/ 1835 kJ,
13 g EW, 18 g F, 53 g KH**

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 Msp. Kreuzkümmel
200 g Langkornreis
1 Döschen Safran
700 ml Instant-Gemüsebrühe
500 g Brokkoli
2 Stangen Lauch
Salz, Pfeffer
80 g kalifornische Walnüsse
50 g getrocknete Aprikosen

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb andünsten. Knoblauch dazupressen und mit Kreuzkümmel würzen. Reis und

Safran zugeben. Brühe angießen und zugedeckt ca. 15-20 Min. garen.

2. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Lauch putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Brokkoli und Lauch in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen und unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2-3 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

3. Walnüsse hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Aprikosen halbieren. Walnüsse und Aprikosen unter den Reis mischen und alles nochmals kurz erhitzen.

Variante

Statt getrockneter Aprikosen können Sie den Safranreis auch mit Mangostücken oder Granatapfelkernen zubereiten.

Orientalischer Nudel-Spinat-Auflauf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

**Pro Portion: ca. 637 kcal/ 2669 kJ,
29 g EW, 29 g F, 64 g KH**

250 g Reismudeln, Salz
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
60 g kalifornische Walnüsse
1 EL Olivenöl
30 g Rosinen
500 g TK-Blattspinat
Pfeffer, Zimt
1 Dose Kichererbsen (240 g)
100 g Feta
2 Eier, 100 ml Milch
4 EL geriebener Käse, z. B. Gouda

1. Reismudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone abspülen und Schale abreiben. Walnüsse hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb anbraten, Walnüsse zugeben und kurz mitrösten.

3. Zitronenschale, Rosinen und Blattspinat zugeben und im geschlossenen Topf ca. 5-6 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und Feta zerbröckeln. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Reismudeln, Spinat, Feta und Kichererbsen in eine gefettete Auflaufform schichten. Eiermilch darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.



Foto: California Walnut Commission



DAS VOLLWERTCENTER WERZ IN IHREM NATURKOST-FACHGESCHÄFT

Erdmandeln statt Nüsse!

Erdmandeln fördern mit ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren einen gesunden Magen und Darm und können auch als Ergänzung zur Reduktionskost verwendet werden. Sie sind ein schneller Energiespender, als Nervennahrung leistungsfördernd und schmecken ausgezeichnet als:

Erdmandel Flocken

Reissirup Erdmandel Aufstrich

Reis Erdmandel Zungen

Auch
für Nuss-
allergiker

Ohne
Fructose
Zusatz



NATURKORNMÜHLE WERZ

STÄFFELSWIESEN 28 • 89522 HEIDENHEIM

TEL 07321-51018 • FAX -54147 • WWW.VOLLWERTCENTER.DE

Walnuss-Falafel mit Mango-Pickles

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

+ Einweichzeit

Pro Portion: ca. 518 kcal/ 2168 kJ, 20 g EW, 26 g F, 50 g KH

250 g getrocknete, grüne Schälerbsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 kl. grüne Chilischote
1/2 Bd. Koriander
Salz, 1 TL Natron
80 g kalifornische Walnüsse
50 g Kichererbsenmehl (ersatzweise Weizenmehl)
Öl zum Frittieren
1 Mango
2 TL Sonnenblumenöl
1/2 TL Kurkuma
1 EL brauner Zucker
1-2 EL Weißweinessig

1. Erbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Chilischoten abspülen und fein hacken.

2. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Erbsen abgießen und mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Hälfte der Chiliwürfel im Mixer pürieren. Mit Salz würzen, Natron untermischen.

3. Walnüsse hacken, kurz anrösten und die Hälfte mit dem Mehl unter die Erbsenmasse mengen. Aus dem Teig Bällchen formen. Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und Bällchen darin ca. 3-5 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Öl erhitzen und restliche Chiliwürfel darin andünsten. Kurkuma und Mango zufügen, mit Zucker bestreuen und 1-2 Min. schmoren.

5. Essig zugeben und kurz erhitzen. Restliche Walnüsse untermischen. Falafel zusammen mit den Mango-Pickles angerichtet servieren.

Tipp

Geben Sie beim Erhitzen des Öls ein Stückchen Weißbrot ins Frittieröl. Sobald das Brot goldbraun ist, hat das Öl die richtige Temperatur.

Vitamin D

Sind Vegetarier häufiger von einem Mangel betroffen?

Vitamin-D-Mangel stellt in Deutschland ein ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem dar. Vegetarisch FiT! sprach mit Dr. Markus H. Keller, Ernährungswissenschaftler der Universität Gießen, über die Bedeutung des Vitamins in der vegetarischen Ernährung.

Vegetarisch FiT!: Vitamin D wird oft zu den „kritischen Nährstoffen“ in der vegetarischen und veganen Ernährung gezählt. Was bedeutet das genau?

Dr. Markus H. Keller: Kritische Nährstoffe werden von bestimmten Bevölkerungsgruppen in unzureichender Menge aufgenommen. Vitamin D ist nur in wenigen, vor allem tierischen Lebensmitteln, enthalten. Besonders reichlich findet sich Vitamin D in fettreichen Fischarten wie Hering, Aal und Lachs. Mittlere Gehalte weisen verschiedene Pilze, wie Steinpilz, Pfifferling und Champignon, fettreiche Milchprodukte, wie Schmelzkäse, Hartkäse, Butter und Sahne, sowie Hühnereier auf. Da pflanzliche Lebensmittel, abgesehen von Pilzen, praktisch kein Vitamin D enthalten, nehmen Vegetarier und besonders Veganer deutlich zu wenig Vitamin D auf.

Vegetarisch FiT!: Betrifft Vitamin-D-Mangel nur vegetarisch und vegan lebende Menschen oder auch Fleischesser?

Dr. Markus H. Keller: Vitamin D ist auch in der Allgemeinbevölkerung ein kritischer Nährstoff, denn in Deutschland unterschreiten 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen die Empfehlung für die Vitamin-D-Zufuhr. Allerdings ist, wie auch bei anderen Nährstoffen, eine niedrige Zufuhr nicht mit einem Mangel gleichzusetzen. Dies trifft besonders beim Vitamin D zu, denn wir können es selbst durch die Eigensynthese der Haut bei ausreichender Sonneneinstrahlung (UV-B-Strahlung) bilden.

Vegetarisch FiT!: Ist die Eigensynthese normalerweise ausreichend?

Dr. Markus H. Keller: Unter heutigen Arbeitsbedingungen und dem üblichen Freizeitverhalten ist die Eigensynthese von Vitamin D nicht immer ausreichend, weil der erforderliche Aufenthalt im Freien fehlt. Problematisch sind vor allem die Winter-

monate, da dann die UV-B-Strahlung in unseren Breiten fast vollständig durch die Atmosphäre herausgefiltert wird. So kommt oberhalb des 52. Breitengrades (London, Düsseldorf, Berlin) die Vitamin-D-Synthese von Oktober bis März weitgehend zum Stillstand. Erst südlich des 37. Breitengrades (Kanarische Inseln, Kreta, Zypern) ist die Eigensynthese während des ganzen Jahres in genügendem Maße möglich.

Vegetarisch FiT!: Welche Funktionen hat Vitamin D im Körper?

Dr. Markus H. Keller: Vitamin D ist Bestandteil des hormonellen Systems, das den Kalzium- und Phosphathaushalt des Körpers reguliert. Eine besonders wichtige Funktion ist dabei die Unterstützung der Kalziumaufnahme im Dünndarm für den Knochenaufbau. Bei Kalziummangel fördert Vitamin D die Kalziumfreisetzung aus dem Knochen und damit den Knochenabbau. Darüber hinaus beeinflusst es das Immunsystem, die Insulinsekretion der Bauchspeicheldrüse, die Zellteilung sowie das Zellwachstum.

Vegetarisch FiT!: Wie wirkt sich ein Mangel dieses Nährstoffes aus?

Dr. Markus H. Keller: Ein Vitamin-D-Mangel führt zu Störungen der Knochenmineralisation. Im Kindesalter kommt es zum Krankheitsbild der Rachitis mit charakteristischen Skelettverformungen, die Knochen werden weich und leicht deformierbar. Bei Erwachsenen führt ein Vitamin-D-Mangel zur Osteomalazie, bei der es durch die Entkalkung zu Spontanbrüchen kommen kann. Bei älteren Menschen ist die Osteomalazie häufig mit einer Osteoporose verbunden. Vitamin-D-Mangel wird inzwischen mit einer Reihe von weiteren Erkrankungen in Verbindung gebracht, darunter verschiedene Krebsarten, Autoimmunerkrankungen (z. B. Multiple Sklerose),

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Depressionen. Menschen mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Blut erkranken öfter an Dickdarm- und Brustkrebs sowie Herzinsuffizienz. Auch das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben sowie das Gesamt-Sterberisiko erhöhen sich bei einem niedrigen Vitamin-D-Status.

Vegetarisch FiT!: Wodurch lässt sich ein Vitamin-D-Mangel feststellen?

Dr. Markus H. Keller: Der Vitamin-D-Status kann anhand der Blutkonzentration einer Vitamin-D-Vorstufe (25-OH-D) bestimmt werden. Die normale Konzentration für Erwachsene liegt zwischen 20 und 100 Mikrogramm pro Liter ($\mu\text{g/l}$) Serum. Bei Werten unter 20 $\mu\text{g/l}$ liegt ein Vitamin-D-Mangel vor, zwischen 21 und 29 $\mu\text{g/l}$ spricht man von einem unzureichenden Status. Für eine optimale Knochengesundheit werden Blutspiegel von mindestens 30 $\mu\text{g/l}$ angestrebt. In Deutschland weist mehr als die Hälfte der Erwachsenen 25-OH-D-Blutspiegel unter 20 $\mu\text{g/l}$ auf.

Vegetarisch FiT!: Wie sollten Vegetarier und Veganer ihre Lebensweise gestalten, um genug Vitamin D aufzunehmen?

Dr. Markus H. Keller: Vegetarier und Veganer sollten sich ebenso wie Nicht-Vegetarier ausreichend im Freien aufhalten. Im Frühjahr, Sommer und Frühherbst genügen bei hellem Hauttyp etwa drei Aufenthalte pro Woche von 5-15 Minuten Sonnenschein auf Hände, Arme und Gesicht, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Ein Sonnenbrand ist jedoch unbedingt zu vermeiden. Eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin D mit der Nahrung ist dann nicht notwendig. Empfehlenswert ist zudem eine regelmäßige Überprüfung der Vitamin-D-Versorgung im Blut, möglichst je einmal im Sommer und im Winter.

Vegetarisch FiT!: Welche Tipps gibt es für die Wintermonate? Verfügt der Körper über Vitamin-D-Reserven?

Dr. Markus H. Keller: Wer in den sonnenreichen Monaten ausreichend Vitamin D gespeichert hat, geht mit einem guten Vorrat in die sonnenarme Jahreszeit. Allerdings reicht die Reserve nur etwa zwei bis vier Monate, sodass es meist ab spätestens Januar zu einem unbefriedigenden Status kommt. Um den wünschenswerten 25-OH-D-Blutspiegel von 30 µg/l über den Winter konstant zu halten, müssen etwa 12,5 µg (500 IE) Vitamin D pro Tag aufgenommen werden (zum Vergleich: Bei Ganzkörperexposition an einem sonnigen Sommertag ist in der Haut bereits nach etwa 30 Minuten die äquivalente Menge von bis zu 10.000 IE Vitamin D gebildet worden). Bei den meisten Menschen wären jedoch eher 25 µg (1000 IE) Vitamin D pro Tag notwendig. Diese Menge ist über Lebensmittel kaum zu schaffen, selbst bei nichtvegetarischer Kost. Zwar bietet sich für Vegetarier der erhöhte Verzehr von Pilzen an, allerdings wird es nur für die wenigsten Vegetarier praktikabel sein, mehrmals pro Woche oder gar täglich Pilze zu essen.

Vegetarisch FiT!: Wie beurteilen Sie die Einnahme von angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zur Verbesserung der Vitamin-D-Versorgung?

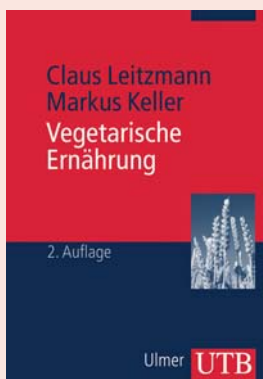
Dr. Markus H. Keller: In Deutschland sind, abgesehen von Margarine, praktisch keine mit Vitamin D angereicherten

Lebensmittel auf dem Markt. Daher sollte bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel bzw. einer marginalen Versorgung nach ärztlicher Rücksprache erwogen werden, vorübergehend ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Dies kann gerade im Winter sinnvoll sein. Ab dem Frühjahr sollte wieder die natürliche „Vitamin-D-Quelle“, nämlich die Sonne, genutzt werden, die übrigens auch zu einer Aufhellung unserer Stimmung führt.



Dr. Markus H. Keller ist Ernährungswissenschaftler der Universität Gießen und Experte für alternative Ernährungsformen. Im Dezember 2009 erscheint die überarbeitete Auflage des Buches „Vegetarische Ernährung“, das er zusammen mit Prof. Claus Leitzmann geschrieben hat. Darüber hinaus ist Dr. Keller Begründer des Instituts für vegetarische Ernährung und gehört dem Wissenschaftlichen Beirat des VEBU an.

Buchtipp



Vegetarische Ernährung

Der Vegetarismus ist mehr als eine Ernährungsweise. Er ist ein Lebensstil – gegen den es weiterhin viele Vorurteile gibt. Fundierte Informationen auf Basis der wissenschaftlichen Fakten können helfen, diese Vorbehalte abzubauen. Einen wichtigen Beitrag dazu liefert die 2. völlig neu bearbeitete Auflage des Buches „Vegetarische Ernährung“ von Prof. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller. Schwerpunktthemen darin sind die Nährstoffversorgung von Vegetariern sowie die Prävention von Krankheiten durch vegetarische Kost. Das Buch richtet sich an Studenten und

Lehrende der Ernährungswissenschaften und Medizin, Mittlerpersonen in der Beratung sowie an alle, die sich für den Vegetarismus interessieren. *Claus Leitzmann, Markus Keller: Vegetarische Ernährung. UTB, 350 Seiten, 19,90 €.*

Höchste Qualität.
Garantiert!

Reformhaus



Garantiert
sicher

UNS
WICHTIG

Garantierte und geprüfte Produktsicherheit.

- Aufwendige Kontrollverfahren für Rohstoffe und deren Verarbeitung
- Transparenz vom Ursprung bis zum Endprodukt
- strenge Qualitätsrichtlinien für jede Warengruppe
- Rückstandsgrenzen weit unter der gesetzlichen Norm
- ständige unabhängige Kontrollen der Produkte im neuform-Labor
- alle Zutaten werden vollständig deklariert

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie unter
www.reformhaus.de



Qualität hat einen Namen





Foto: Tanja Pflaum, Lohfeld, Rieze

Schokoaufstriche

„Streicheinheiten“ für die Seele

Ein knuspriges Brötchen mit Schokoladencreme ist für kleine und große Naschkatzen der pure Genuss. Doch wie wär's mal mit etwas Abwechslung? Wir stellen Ihnen ausgewählte Sorten aus Bio- und Feinkostläden vor.

Es ist kein Geheimnis: Wenn es um Schokoaufstriche geht, greifen Verbraucher am liebsten zu den klassischen Produkten aus dem Supermarkt. Doch es müssen nicht immer Nutella & Co. sein. In den Regalen von Bio- und Feinkostläden wartet viel Abwechslung auf Schokoladenliebhaber – angefangen von nussigen Sorten mit Cashewkernen, Walnüssen oder Mandeln bis hin zu edlen Varianten aus weißer oder dunkler Schokolade.

Cremiger Genuss

Beim genaueren Hinschauen fällt auf, dass einige Schokoaufstriche Nüsse enthalten, andere aber nicht. Dieser Unterschied bestimmt nicht nur den Geschmack, sondern auch die Herstellung der Produkte. Bei den klassischen Nuss-Nougat-Cremes werden Haselnüsse geröstet, vermahlen und mit den übrigen Zutaten wie Zucker und Kakaopulver gemischt. Für eine cremige Konsistenz müssen die Rohstoffe lange und gründlich gerührt werden. Bei den Cremes aus purer Schokolade entfällt das Vermahlen der Nüsse. Stattdessen bilden Zucker, Kakao und Pflanzenöl die Grundlage der süßen Aufstriche. Aber auch hier ist das intensive Rühren entscheidend für die richtige Konsistenz. Hersteller wie Vivani haben für den zarten Schmelz ihrer Schokoaufstriche ein besonderes Geheimnis: das Conchieren. Ähnlich wie bei der Schokoladenherstellung werden die Cremes hier über mehrere Stunden in einer Art Rührmaschine bewegt und bekommen so eine besonders feine Textur.

Bio aufs Brot

Damit sich alle Zutaten bei der Herstellung gut verbinden, geben einige Hersteller den Cremes Emulgatoren wie Sojalecithin hinzu. Konventionelle Produkte können Spuren von gentechnisch verändertem Soja enthalten. Bei Bioprodukten besteht diese Gefahr nicht.

Laut EU-Verordnung sind gentechnisch veränderte Bestandteile in Erzeugnissen aus kontrolliert biologischem Anbau verboten. Auch die Zusammensetzung von Bio-Schokocremes unterscheidet sich von Produkten konventioneller Herstellung. Das fängt beim Nussgehalt an. Während Nutella, Nusspli und Co. nur rund 13 Prozent Haselnüsse enthalten, bestehen die Nuss-Nougat-Cremes aus dem Bioladen in der Regel zu 15 bis 45 Prozent aus Haselnüssen. Besonders nussig sind die Nuss-Schoko-Cremes von Eisblümel. Sie enthalten 70 Prozent Nüsse und nur sehr wenig Zucker. Fast alle Bio-Aufstriche haben einen geringeren Zuckergehalt als ihre konventionellen Pendanten. Dadurch sind die Cremes nicht nur weniger süß, sondern haben auch einen intensiveren Geschmack.







Exklusive Kreationen

Für besondere Genussmenschen gibt es außerdem exquisite Schokoladenaufstriche in Feinkostqualität, zum Beispiel von der Delikatessenhandlung Grashoff oder der Bremer Feinkost-Marke Lapp & Fao. Für Abwechslung auf dem Brot sorgen ausgefallene Varianten aus weißer Schokolade und dem Aroma mallorquinischer Orangen, dunkle Schokolade mit gemahlenen Espresso-Kaffeebohnen oder karamellisierte Oliven in Edelbitter-Schokocreme.

Weniger ist mehr







Schokocremes sind nicht nur ein beliebter Brotaufstrich, sondern eignen sich auch gut als Füllung von Gebäck und Pfannkuchen sowie zum Verfeinern von Kuchen und Desserts. Doch so lecker die zartcremigen Produkte auch schmecken, sie sollten immer nur in Maßen genossen werden. Denn selbst hochwertige Produkte aus Bio- und Feinkostläden enthalten viel Fett und reichlich Kalorien.

Für Sie getestet

Hersteller/ Produkt	Erhältlich	Bio	Menge/ Preis	Zutaten	Geschmack	Besonder- heiten	Tipps
Vivani „Nuss Nougat Creme“ 	Biohandel oder unter www. bioschokolade.de	✓	400-g-Glas/ ca. 3,99 €	Roh-Rohrzucker, ungehärtetes Pflanzenfett, Haselnüsse (20%), Vollmilchpulver, Sonnenblumenöl, fettarmes Kakaopulver, Bourbon Vanille	zartschmelzende, gut streichfähige Creme mit leckerm Nougatgeschmack	erhält ihre cremig, zarte Konsistenz durch Conchieren, ein Arbeitsschritt der auch bei der Herstellung von Schokolade angewendet wird	schmeckt lecker auf warmem Toastbrot; ist als Füllung von Pfannkuchen besonders beliebt bei Kindern
Lapp & Fao „Olivia at Night“ 	unter www. lappandfao.com		200-g-Glas/ ca. 7,90 €	Schokolade, karamellisierte Oliven, Butter, Pflanzenfett, Kakaopulver, Glucose, Portwein, Olivenöl, Sorbit, Sojalecithin, Vanille, Zimt	relativ feste, aber streichfähige Creme mit einem Hauch von Zimt; intensiv schokoladig	ausgefallene Spezialität mit 10 Jahre altem Taylor's Portwein und karamellisierten Olivenstückchen	pur aus dem Glas genascht am besten; toll zum Verschenken
Rapunzel „Samba“ Haselnuss-Schoko- Creme 	Biohandel	✓	250-g-Glas/ ca. 3,79 €	Haselnüsse (45%), RAPADURA Vollrohrzucker, Cristallino Rohr- zucker, Palmfett ungehärtet, Vollmilchpulver, Kakaopulver stark entölt (4%), Bourbon Vanille	rundum leckere Schokocreme; angenehm süß mit harmonischem Nussgeschmack	Kakao, Vollrohrzucker und Rohrzucker stammen aus fairem Handel	köstlich auf Brot und Brötchen, zum Verfeinern von Süßspeisen und Gebäck; verleitet zum Naschen aus dem Glas
Rigoni di Asiago „Nocciolata“ Nuss-Nougat- Creme 	Biohandel	✓	270-g-Glas/ ca. 3,49 €	Zucker, Haselnüsse, Sonnenblumenöl, Magermilchpulver, Kakao, Kakaobutter, Lezithin, natürliches Aroma	sehr cremiger Aufstrich mit intensivem Nussgeschmack und angenehmer Süße	ihre geschmei- dige Konsistenz erhält diese Creme durch intensives Conchieren; das nussige Aroma stammt von italienischen Haselnüssen besten Qualität	schmeckt auf Brot und Brötchen, zu Waffeln, Pfannkuchen und Desserts
Grashoff „Chocolat“ Weisse Schokoladen- creme 	in gut sortierten Kaufhäusern, Supermärkten oder unter www.grashoff.de		250-g-Glas/ ca. 4,95 €	Zucker, pflanzliches Öl, magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Butteröl, weiße Schokolade (2%), Emulgator: Sojalecithin, Aroma	zartcremige Konsistenz; Aroma der weißen Schokolade kommt gut heraus; relativ süß	exklusive Spezialität aus belgischer, wei- ßer Schokolade	lecker auf frischem Weißbrot, zum Dippen von Früchten oder in heiße Milch gerührt
Rapunzel „Choco“ Zartbitter Schokoaufstrich 	Biohandel	✓	250-g-Glas/ ca. 3,29 €	Cristallino Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Palmfett ungehärtet, Kakaopulver stark entölt (20%), Kakaobutter (1%), Bourbon Vanille	sehr schokoladige Creme mit intensivem Zartbitteraroma; zart und streichfähig	Kakao, Vollrohrzucker und Rohrzucker stammen aus fairem Handel	schmeckt auf Brot und Brötchen; eignet sich zum Backen, zum Verfeinern von Desserts und zur Zubereitung von heiße Schokolade

Lieblings-
produkt der
Redaktion

Auf diesen Seiten stellen wir Ihnen regelmäßig vegetarische Produkte aus Bioladen, Reformhaus und Supermarkt vor. Diese wurden vom Team „Vegetarisch Fit!“ extra probiert und bewertet.

Hersteller/ Produkt	Erhältlich	Bio	Menge/ Preis	Zutaten	Konsistenz/ Geschmack	Besonder- heiten	Tipps
Eisblümerl Jabadaba! „Cussi“ Cashew Schoko Creme 	Biohandel oder unter www. biobestellshop.de	✓	250-g-Glas/ ca. 4,99 €	Cashewkerne (70%), Rohrohrzucker (12%), Kakaobutter, Vollmilchpulver	relativ fest, lässt sich nicht so gut streichen; schmeckt intensiv nach Cashewkernen; nicht so süß	sehr hoher Nussgehalt; enthält bis zu 50 % weniger Zucker als andere Schokocremes	lecker als Füllung von Croissants: Blätterteig ausrollen, in Dreiecke schneiden. 1 EL Cashew Schoko Creme in die Mitte geben und zu einem Hörnchen rollen, Ecken zudrücken und im Backofen backen (200 °C ca. 15 Min.)
TerraSana „Timba“ Haselnuss-Schoko-Creme 	Biohandel	✓	250-g-Glas/ ca. 3,59 €	Haselnüsse (45%), Sucranat®, Vollrohrzucker, Palmfett, mageres Kakaopulver, Vollmilchpulver, Bourbon-Vanille	sehr gut streichfähig; intensiv nussig; leicht bitterer Nachgeschmack	aus frisch gerösteten Haselnüssen hergestellt, mit Vollrohrzucker, Kakaopulver und Bourbon-Vanille entsteht eine zarte Creme	gut geeignet als Füllung von Crêpes oder Gebäck und zum Verfeinern von Muffins oder Kuchen
Grashoff „Chocolat“ mit gemahlenen Espresso-Café-Bohnen 	in gut sortierten Kaufhäusern, Supermärkten oder unter www.grashoff.de		250-g-Glas/ ca. 3,95 €	belgische Schokoladencreme (Zucker, Pflanzenöl, entölt Kaka, (mind. 12%) Milchzucker, Milch-Molkenpulver, Emulgator: Sojalecithin, Aroma, Salz), geröstete und gemahlene Espresso-Café-Bohnen (2,6 %)	streichzarte Creme; duftet und schmeckt angenehm nach Kaffee	als Grundlage für die zarte Creme dient feinste, belgische Schokolade	schmeckt toll auf kernigem Vollkornbrot und eignet sich sehr gut als Backzutat oder zum Verfeinern von Desserts
Lapp & Fao „Sweet Sunset“ 	unter www.lappandfao.com		200-g-Glas/ ca. 7,90 €	Weißer Schokolade, Sahne, Butter, Orangensirup, Glucose, Olivenöl, Sorbit, Sojalecithin, Orangeschalensaroma, Zitronenschalensaroma, Orangenöl	festere Konsistenz; intensives Orangenaroma	exquisite Creme aus weißer Schokolade und malloquinischen Orangen	lecker auf geröstetem Weißbrot, zum Verfeinern von Kuchen und Desserts; toll zum Verschenken
Rapunzel „Samba Kokos“ 	Biohandel	✓	250-g-Glas/ ca. 3,79 €	Haselnüsse (42%), RAPADURA Vollrohrzucker, Cristallino Rohrzucker, Palmfett ungehärtet, Vollmilchpulver, Kokosraspeln (9%), Kakaopulver stark entölt (3%), Bourbon Vanille	sehr gut streichfähig; mit vielen Kokosraspeln; intensives Kokosaroma; Schokolade geht etwas unter	Kakao, Vollrohrzucker und Rohrzucker stammen aus fairem Handel	lecker auf warmem Toastbrot; gut geeignet als Backzutat und zum Verfeinern von Quark und Joghurt
Eisblümerl Jabadaba! „Erdnuss“ Erdnuss Schoko Creme 	Biohandel oder unter www. biobestellshop.de	✓	250-g-Glas/ ca. 3,78 €	Erdnusskerne (70%), Rohrohrzucker (12%), Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse	enthält kleine Erdnussstückchen, intensiver Nussgeschmack; Schokoladenaroma könnte etwas ausgeprägter sein	sehr hoher Nussgehalt enthält bis zu 50 % weniger Zucker als andere Schokocremes	schmeckt nicht nur gut aufs Brot, sondern auch als Füllung von Blätterteiggebäck und als Zutat für Muffins oder Kekse

Zuhause scheint die Sonne

... mit den fröhlich-bunten Küchentextilien von Gudrun Sjödén. In ihrer Winterkollektion hat sich die schwedische Designerin von traditionellem Textilhandwerk und den folkloristischen Einflüssen verschiedenster Kulturen inspirieren lassen. Entstanden sind ausdrucksstarke Kunstwerke aus Stoff, darunter Vorhänge, Tischdecke und Servietten der Serie „Poppy“ aus Öko-Baumwolle. *Zu bestellen unter www.gudrunsjoden.de ab ca. 12 €.*



Foto: Gudrun Sjödén



Spülhelfer

Eine ganz neue Art, von Hand zu spülen: Mit den pfiffigen Utensilien von chef'n lässt sich das Spülmittel gezielt dosieren, um angetrocknete Essensreste und Verschmutzungen zu lösen. Spülschwamm, kleine und große Spülbürste enthalten einen speziellen Dosierer, der mit Spülmittel gefüllt wird. Durch Drücken am ergonomisch geformten Griff lässt sich das Spülmittel ganz leicht verteilen. Schwamm und Bürstenköpfe sind auch als Ersatz lieferbar. *Im Fachhandel erhältlich ab ca. 7,95 €.*

Anpassungsfähig

Diesen cleveren Küchenhelfer, gibt niemand so schnell wieder her. „Vebo“ von Dreamfarm ist ein Dampfkoch-Einsatz aus weichem Silikon, der sich in jedem Kochtopf anwenden lässt. Durch das flexible Material passt er sich problemlos jeder Behältergröße an und kann außerdem platzsparend verstaut werden. Auch als Sieb lässt sich der Einsatz mit den praktischen Tragegriffen verwenden. *Zu bestellen unter www.conceptroom.de für ca. 24,95 €.*



Kraftvoller Küchenzauber

Zuwachs in der Zauberstab-Familie: Das neueste Modell des ESGE-Zauberstab® erstrahlt in der Farbe „Piano White“, bringt dabei aber die bewährte Schweizer Qualität mit: Twinschalter und Spezialbeschichtung, Multimesser, Schlagscheibe, Zerkleinerer und Wandhalter. Mit von der Partie ist auch ein praktischer Zerkleinerer für Nüsse, Gewürze, Schokolade sowie ein robuster Becher. Das Spiralkabel ist 60 Zentimeter lang und auf 150 Zentimeter ausziehbar. *Im Fachhandel erhältlich für ca. 139,99 €.*

Leserrezept

von Petra Hellemann-Mehlan aus Holzminden

Tortellini mit Rosenkohl-Champignon-Soße

Für 3-4 Personen, ca. 25 Min.

**1 Zwiebel • 1 EL Öl • 250 g Rosenkohl
• 200 g Champignons • 250 ml Sahne
• 200 ml Brühe • Salz • Pfeffer • Muskat
• 500 g Tortellini mit Gemüsefüllung**

1. Zwiebel abziehen und in heißem Öl glasig dünsten. Rosenkohl waschen und putzen, vier Röschen ganz lassen, den Rest vierteln. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und ebenfalls vierteln.

2. Gemüse und Pilze in der Brühe weich dünsten. Inzwischen Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten.

3. Die vier ganzen Rosenkohl-Röschen und einige Champignons aus der Brühe nehmen. Von den Röschen vorsichtig die Blätter ablösen. Restliches Gemüse mit Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und fein pürieren. Tortellini mit Soße, Rosenkohl und Champignons angereicht servieren.



Foto: Mirjam Anselm; Teller: Villeroy & Boch; Untersetzer: HEUSCH, Stoff: Westfalenstoffe

Kochen & gewinnen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie eine **exklusive Käse- reibe von WMF im Wert von 40 €**. Der clevere Küchenhelfer raspelt Hartkäse- sorten wie Parmesan mühelos: Einfach Deckel abnehmen, Käse hineingeben und wie eine Pfeffermühle drehen - schon rieselt der Käse unten heraus. Zum Reinigen lässt sich die Reibe ganz einfach zerlegen. *Mehr Infos unter www.wmf.de*

**Neuer Preis!
Exklusive
WMF-Käse reibe**



Foto: Tanja Pfriem

Herzlichen Glückwunsch!

In unserer Ausgabe 8/09 verlost wir **35 Allos-Gewinnkörbe**. Darüber freuen können sich E. Brüdern aus Rendsburg, L. Meixner aus Feldkirchen-Westerham, D. Kräuter aus Heusweiler, R. Bomans aus Bonn, S. Herrmann aus Herzberg, A. Förster aus Pleinfeld, M. & F. Helfmann aus Viernheim, S. Rappenegger aus Augsburg, C. Hartung aus Aßlar, G. Wegner aus Essen, B. Vaterodt aus Aalen, G. Herbig-Reinkober aus Ratingen, D. Helmer aus Kelsterbach, S. Freitag aus Rendsburg, A. Rück aus Menden, B. Schmidt aus Homburg, M. Angreës aus Stuttgart, S. Restemeyer aus Bonn, S. Alizai aus Düren, L.-M. Orlikowski aus Rinteln, D. Patzer aus Göttingen, M. Schlagenhauser aus Bad Kohlgrub, G. Buchner aus München, H. Bick aus Hofheim, I. Zivkovic aus Leverkusen, S. Daniels aus Jockgrim, K. Gassenmaier aus Grafenau, H. Klug aus Iserlohn, B. Schlenz aus Schwelm, S. Seibert aus Berlin, I. Foltmer aus Neuenkirchen, D. Bückner aus Lingen, D. Wanke aus Ilsede, J. Quast aus Lychen, A. Stumpf aus Ansbach. **Zehnmal zwei Eintrittskarten für die Mineralientage München 2009** gehen an I. Hähnel aus Eichenau, M. Schultze aus Samerberg, S. Otto aus München, R. Stadler aus Oberstdorf, M. Pschierer aus Wendelstein, L. Brunner aus Prackenbach, E.-M. Günther aus Neustadt/ Weinstraße, K. Keul aus Höhr-Grenzhausen, I. Stubenrauch aus Brackenheim und V. Vecinö aus Rheine. **Eins von drei Avenging Animals-Paketen** haben N. Goldenstein aus Norden, I. Barufke aus Münster und P. Albrecht aus Fürstentalsbruck gewonnen.

Impressum

ISSN 1614-2128

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart

Verlagsleitung / Prokurist

Heiko Christensen

Verlagskoordination

Dominika Nowak
Tel.: 07 11/72 52-229
Fax: 07 11/72 52-320
nowak@partner-medienservices.de

Redaktion

Chefredakteurin: Marion Langhoff
Tel: 06174/9 99 40 14
Fax: 06174/9 99 40 15
E-Mail: m.langhoff@vegetarischfit.de

Ute Pichl

Tel.: 0 61 74/9 99 40 22
Fax: 0 61 74/9 99 40 23
u.pichl@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 4, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/9 99 40 00
Fax: 0 61 74/9 99 40 99
mailbox@logikpark.de

Layout

Bettina Pudmenschky

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch FIT!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198
Fax: 07 11/72 52-333
partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 33,50 / Ausland EUR 40,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch FIT!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. 07 11/5 20 6-306
Fax: 07 11/5 20 6-307
ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch FIT!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289
Fax: 07 11/52 06-223
oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229
Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

Tierversuche – zum Wohle des Menschen?

In manchen Kreisen wird immer wieder argumentiert, Tierversuche seien ein notwendiges Übel, um den Menschen vor Krankheiten zu schützen oder von Leiden zu heilen. Diplom-Biologin Silke Bitz von der Vereinigung Ärzte gegen Tierversuche gibt kritische Einblicke und beleuchtet Hintergründe zu diesem pauschalen Heilungsversprechen. Zahlreiche Fakten zeigen, dass der Tierversuch „im Dienste der Medizin“ nicht nur verantwortungslos gegenüber fühlenden Lebewesen ist, sondern auch Menschen gegenüber.



Foto: Ärzte gegen Tierversuche e. V.

Da die meisten menschlichen Krankheiten bei Tieren nicht vorkommen, werden die Symptome auf künstliche Weise in so genannten „Tiermodellen“ nachgeahmt. Um zum Beispiel Parkinson auszulösen, injiziert man Affen und anderen Tierarten ein Nervengift ins Gehirn, das Hirnzellen zerstört. Bei Mäusen wird Krebs durch Genmanipulation oder Injektion von Krebszellen hervorgerufen. Einen Schlaganfall versucht man durch das Einfädeln eines Fadens in eine Hirnarterie bei Mäusen zu simulieren. Zuckerkrankheit wird durch Injektion eines Giftes in Ratten erzeugt, das die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört. Einen „menschlichen“ Herzinfarkt ahmt man an Hunden durch Zuziehen einer von außen bedienbaren Schlinge um ein Herzkranzgefäß nach.

Tier ist nicht gleich Mensch

Die am Tier künstlich hervorgerufenen „Krankheiten“ haben jedoch nichts mit den menschlichen Symptomen, die man versucht zu simulieren, gemein. Tierarten untereinander sowie Mensch und Tier unterscheiden sich grundlegend in Körperbau und Stoffwechsel. Auch wichtige Aspekte der Krankheitsentstehung wie Ernährung, Lebensgewohnheiten, der Einfluss von Suchtmitteln, schädlichen

Umwelteinflüssen, Stress sowie psychische und soziale Faktoren werden gänzlich außer Acht gelassen. Ergebnisse aus Studien mit Tieren sind daher irreführend und tragen nichts zum Verständnis über menschliche Krankheiten oder gar deren Heilung bei. Die Ergebnisse aus klinischen Studien, die meist an jüngeren Menschen stattfinden, sind nicht auf Kinder oder alte Menschen übertragbar und auch geschlechtsspezifische Unterschiede werden unzulänglich berücksichtigt. Wenn schon die Übertragung von Ergebnissen von einem Menschen auf einen anderen aufgrund von alters- und geschlechtsspezifischen Unterschieden problematisch ist, liegt nahe, dass der Tierversuch noch viel weniger Aufschluss über Ursachen und Heilungsmöglichkeiten menschlicher Leiden liefern kann.

Nebenwirkungen trotz Tierversuch

Wie ein neues Medikament beim Menschen wirkt, lässt sich also auf der Grundlage von Tierversuchen nicht mit der nötigen Sicherheit feststellen. Erst nachdem eine Substanz am Menschen angewandt wird, ist erkennbar, ob Mensch und Tier vergleichbar oder völlig gegensätzlich reagieren. Dass man sich trotz dieser Unsicherheit auf

Tierversuche verlässt, hat fatale Folgen. Immer wieder werden Medikamente, die ausgiebig am Tier getestet wurden, aufgrund schwerer, oft sogar tödlicher Nebenwirkungen, vom Markt genommen. Allein in Deutschland sterben einer Studie der Medizinischen Hochschule Hannover zufolge jährlich 58.000 Menschen an den Folgen von Arzneimittelnebenwirkungen.

Unerfüllte Hoffnung: Die Krebsmaus

Zahlreiche Beispiele aus der Medizin belegen, dass Tierversuche nicht geeignet sind, um Rückschlüsse auf den Menschen zu ziehen. Täglich kommen weitere Beweise für die medizinisch-wissenschaftliche Untauglichkeit des Tierversuchs hinzu. Die Substanz TGN1412, ein neuer Wirkstoff der Würzburger Firma TeGenero zur Behandlung schwerer Krankheiten wie Leukämie, Arthritis und Multipler Sklerose, wurde unter anderem ausgiebig an Affen getestet. Im Tierversuch waren keine Nebenwirkungen ersichtlich, bei den menschlichen Testpersonen jedoch traten lebensbedrohliche, bleibende Schäden auf. Schätzungsweise 7.000 Patienten erkrankten oder verstarben in Deutschland durch die Einnahme des Schmerzmittels Vioxx. Zu diesem Ergebnis kommt eine Berechnung des Kölner Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Das Rheuma-Medikament war im Jahr 2000 erstmals zugelassen worden, wurde vier Jahre später aber wieder vom Markt genommen, weil eine Studie gezeigt hatte, dass das Präparat Herzinfarkte, Thrombosen und Schlaganfälle verursachte. Grundlage sind AOK-Verordnungsdaten und eine Vergleichsstudie mit einem anderen Schmerzmittel. Der Leiter des Instituts schätzt die Zahl der Vioxx-Opfer sogar um rund 20 Prozent höher ein, da davon auszugehen ist, dass die Privatversicherten häufiger mit dem relativ teuren neuen Medikament behandelt wurden. In den 1990er Jahren wurde mit der sogenannten Krebsmaus der Durchbruch in der Bekämpfung der Krankheit medienwirksam gepriesen und Hoffnungen geweckt, die bis heute nicht erfüllt werden konnten. Denn Krebs ist zwar erfolgreich bei verschiedenen Tierarten heilbar, bislang aber nicht beim Menschen. In der Aids-Forschung wurde jahrelang beispielsweise an Affen geforscht, bis deutlich wurde, dass diese Tierarten überhaupt kein menschliches Aids bekommen. Die wesentlichen Erkenntnisse über Aids wurden ohne Tierversuche gewonnen.

Forschung gegen die Natur

Wie diese Beispiele verdeutlichen, scheitert die Methode Tierversuch in ihrer Aussagekraft schon allein daran, dass bei Tieren künstlich Krankheiten hervorgerufen werden, die sie von Natur aus nie bekommen würden. Die Krankheiten des Menschen jedoch können am Tier weder in ihren wirklichen Ursachen erforscht

noch geheilt werden. Dies ist einer der Gründe dafür, dass wir auch heute noch vergeblich, nach oft jahre- und jahrzehntelanger exzessiver Forschung am Tier, auf den längst versprochenen Durchbruch in der Heilung von Krankheiten wie Alzheimer, Aids, Herz-Kreislaufkrankheiten oder Krebs warten.

„Tiermodell“ als Glücksspiel

Von Interesse sind in diesem Zusammenhang auch wissenschaftliche Studien über mögliche Schäden, die durch die Übertragung von Tierversuchsergebnissen auf den Menschen entstehen. Untersuchungen der amerikanischen Arzneimittelbehörde (FDA) ergaben, dass 92 Prozent der potenziellen Medikamente, die sich im Tierversuch als wirksam und sicher erwiesen haben, nicht durch die klinische Prüfung kommen – beim Menschen zeigt sich entweder gar keine oder aber eine unerwünschte Wirkung. Eine Studie des Cambridge Hospitals und der Harvard Medical School zur Arzneimittelsicherheit über einen Zeitraum von 25 Jahren zeigte, dass rund 20 Prozent der Medikamente, die es auf den Markt schaffen, entweder wieder zurückgenommen werden oder entsprechende Warnungen erhalten. Das „Tiermodell“ bietet damit also keine objektive Sicherheit, sondern kann lediglich als Glücksspiel betrachtet werden, das im schlimmsten Fall nicht nur für die Tiere tödlich endet, sondern auch für Menschen. Dies bestätigt auch eine Studie der Pharmafirma Pfizer, die aus sagt, „man könne eher eine Münze werfen, als sich bei der Frage nach möglichen krebsauslösenden Eigenschaften eines Stoffes auf Tierversuche zu verlassen“.

Aufgrund des falschen Forschungsansatzes wird der medizinische Fortschritt aufgehalten. Damit wird nicht nur Tieren überflüssiges Leid zugemutet, sondern auch der Mensch potenziell tödlichen Gefahren ausgesetzt. Will man menschliche Krankheiten in den Griff bekommen, ist die Intensivierung der tierversuchsfreien Forschung, die sich auf Vorbeugung und Ursachenforschung konzentriert, dringend erforderlich.

Ärzte gegen Tierversuche e.V.

Landsbergerstr. 103

80339 München

Tel.: 089 / 35 99 349

Fax: 089 / 35 65 21 27

E-Mail: info@aerzte-gegen-tierversuche.de

www.aerzte-gegen-tierversuche.de

Die Vereinigung Ärzte gegen Tierversuche tritt aus ethischen und wissenschaftlichen Gründen für eine Medizin und Forschung ohne Tierversuche ein.

Herstellerverzeichnis

Wir danken folgenden Firmen für die freundliche Unterstützung bei der Produktion dieser Ausgabe:

ASA SELECTION

56203 Höhr-Grenzhausen,
Fax: 02624/18936, www.asa-selection.com,
Über die Homepage erreicht man den neuen Online-Shop,
kontakt@asa-selection.com

ARZBERG-PORZELLAN GmbH

Fabrikweg 41, 95706 Schimming,
Tel.: 09253/403-0, Fax: 09253/ 403-122
www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de,
info@arzberg-porzellan.de

Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG

Hafenweg 30, 48155 Münster, Tel.: 0251/414110,
www.coppenrath.de

GreenGate Interiors A/S

Strandvejen 781, DK-2930 Klampenborg
Tel.: +45 39/960333, www.greengate.dk

GUDRUN SJÖDÉN

über berndt & berndt communications,
Tel.: 089/1894114, www.gudrunsjoden.de

HEY-SIGN e.K.

Meerbuscher Str. 64-78, Alte Seilere, Haus 7, 40670
Meerbusch, Tel.: 02159/677777, www.hey-sign.de

IHR Ideal Home Range

Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg.,
Tel.: 05434/81133, Fax: 05434/8155,
www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Jm.packdesign

eine Marke der Marc Brüssel Eisen-
& Stahlgroßhandels-Gesellschaft mbH
Willy-Messerschmitt-Straße 5, D – 50126 Bergheim,
www.jm-packdesign.de
Ansprechpartner: Andrea Döpfer, ad@jm-packdesign.de,
Tel.: +49-2271/6792-12, Fax: +49-2271/6792-18

KOZIOL ideas for friends

Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach,
Tel.: 06062/604-0, Fax: 06062/604-265, www.koziol.de

LEONARDO

Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste,
Tel.: 05253/86-0, Fax 05253/977-177/277,
www.leonardo.de, contact@leonardo.de

Nostalgie im Kinderzimmer

- **Schöne Dinge für Groß und Klein**
Maria-Lehner-Str. 1, D-81671 München
Tel.: 089/30 90 43 80, Fax: 089/30 90 43 822,
www.nostalgieimkinderzimmer.de

PRODANA

Eberhard-Faber-Strasse 40, 92318 Neumarkt,
Tel.: 09181/3207878, www.prodana.de

Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG

Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum,
Tel.: 0234/95987-0, Fax 0234/594519,
www.raeder.de, info@raeder.de

Rice A/S - People Care - We Care

Niendorfer Weg 11, D-22453 Hamburg, www.rice.dk

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG,

Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg/Germany,
Tel.: +49(0) 5253 977-0, Fax: +49(0) 5253 977-177/277,
www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

SAGAFORM GmbH

Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg,
www.sagaform.de, info@sagaform.de

Villeroy & Boch AG

Saarförsterstraße, 66693 Mettlach,
Tel.: 06864-810, www.villeroy-boch.com

WAECHTERSACHER KERAMIK

Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal,
Tel.: 06053/801-0, Fax: 06053-5204
www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com

Westfalenstoffe AG

Albrecht Thier Strasse 2, 48147 Münster,
Tel.: 0251/828050, www.westfalenstoffe.de

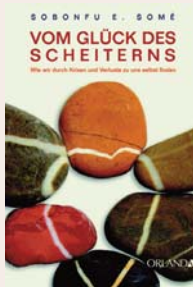
WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG

Eberhardstraße, 73309 Geislingen,
Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387,
www.wmf.de, info@wmf.de

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt

SCHEITERN ALS CHANCE



Sobonfu E. Somé wuchs in Burkina Faso auf. Von den Ältesten ihres Dorfes erhielt sie die Aufgabe, Weisheit und Spiritualität in die westliche Welt zu tragen. In ihrem neuen Buch lehrt

sie, Fehlschläge als Motivation zu sehen und Krisen in Chancen zu verwandeln. *Sobonfu E. Somé: Vom Glück des Scheiterns.* Orlanda Frauenverlag, 125 Seiten, 12,90 €.

LEBENSWEISHEITEN

„Sag jeden Tag drei Menschen etwas Nettes“, das ist der erste von insgesamt 365 guten Ratschlägen aus dem kleinen Büchlein von H.



Jackson Brown. Weise und mit viel klugem Witz – zum Selberlesen oder Verschenken. *H. Jackson Brown: „Kleine Gebrauchsanweisung fürs Leben“, Knauer, 144 Seiten, 14,95 €.*

VÖLLIG AUFGERÄUMT



„Wer sein Zuhause aufräumt, räumt auch sein Leben auf!“. Mit vielen interessanten Beispielen und Ideen beschreiben die Autoren dieses Ratgebers,

wie man leichter Ordnung halten kann und mehr Raum für Kreativität und Wohlbefinden schafft. *Thomas Ritter, Constanze Köpp: „Die Kunst des Aufräumens“, Rowohlt, 144 Seiten, 8,95 €.*

Bücherdienst

Die hier vorgestellten Bücher können Sie schnell und bequem bestellen unter:
www.ppverlag.de
www.vegetarischfit.de
 Tel.: 07 11/ 5 20 63 06
 Fax: 07 11/ 5 20 63 07



Fest für die Sinne

Das erfolgreichste Kochbuch Deutschlands als Neuauflage: Der beliebte Talkmaster und kulinarische Enthusiast Alfred Biolek und Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann haben sich zusammengetan, um gemeinsam nach Alternativen zu Fisch und Fleisch zu suchen. Dabei sind 110 vegetarische Rezepte entstanden, die großen Gaumenschmaus versprechen. Ob „Spaghetti mit Kürbiskern-Minz-Pesto“ oder „Buchweizenplätzchen mit Rote Bete, frischem Ingwer und Kokossoße“ - die Gerichte sind ein wahres Fest für alle, die die vegetarische Küche lieben. *Alfred Biolek & Eckart Witzigmann: Unser Kochbuch – Vegetarisch.* Tre Torri Verlag, 176 Seiten, 19,90 €.



Bewusst schenken und feiern



Geschenke suchen, Vorbereitungen treffen – Weihnachten ist vom Fest der Liebe zum Konsumfest geworden. Sheherazade Goldsmith zeigt mit ihrem Buch, wie man die Adventstage wieder entspannt erleben und sich auf schöne Traditionen besinnen kann. Sie präsentiert 70 Ideen zum Selbermachen rund ums Fest: vom Baumschmuck über Karten und Tischdekorationen bis hin zu originellen Geschenken. Vieles aus Naturmaterialien oder Resten aus dem Haushalt gefertigt. Alle Schritte sind detailliert erklärt und ganz einfach nachzumachen. *Sheherazade Goldsmith: Natürlich Weihnachten feiern. Deko- und Geschenkideen aus Naturmaterialien.* Dorling Kindersley, 224 Seiten, 16,95 €.

Eine Reise zu dir selbst

„Shamal“ ist das kirgisische Wort für „Sommerwind“ und der Titel eines außergewöhnlichen Buches. Darin geht es um die ganz persönliche Liebesbeziehung des Lesers mit dem Leben und letztlich mit sich selbst. Die Autorin Cambra Skadé nimmt den Leser mit auf eine spirituelle Reise nach



Kirgistan und entführt ihn zugleich in die längst vergangene Zeit der großen Nomadenzüge. Begleitet von der jungen Pferdeführerin Nursat, folgt sie dem uralten Weg der Nomaden. Es ist eine Reise voller Gefahren, auf der eine Liebesbeziehung beginnt zwischen einem geheimnisvollen Ich und dem Du des Lesers. Mit der Nähe zu der weiten Landschaft Kirgistans und zu den nomadischen Bräuchen wächst diese Liebe und überschreitet zunehmend die persönliche Wahrnehmung jenseits vom Ich hin zur Spiritualität. *Cambra Skadé: Shamal. Eine kirgisische Liebesgeschichte.* Hans-Nietsch-Verlag, 104 Seiten, 18,90 €.

Nachbestellen leichtgemacht!



Vegetarisch Fit! 6/09



Vegetarisch Fit! 7/09



VF_SH_3_09_Vegetarisch Grillen



Vegetarisch Fit! 8/09



Vegetarisch Fit! 9/09



VF_SH_4_09_Ofengerichte

Heft verpasst? – Kein Problem!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach!

PREISE PRO AUSGABE:

Vegetarisch Fit! € 3,50

Vegetarisch Fit! ab 2-09 € 3,90

VF Sonderhefte € 4,90

alle Preise zzgl. Versandkosten

BESTELLADRESSE:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH

Bestellservice

Telefon: 07 11/52 06-306

Telefax: 07 11/52 06-307

E-Mail: ppv@fachschriften.de

Internet: www.ppvverlag.de

Dies & Das

Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!
Telefon 0 93 91/50 41 55

Wir fairwohnen Zukunft!

w (33), w (40), w (-), m (41), w (29) sind dabei, ihren Traum zu verwirklichen: eine ökologische, solidarische, vegane/vegetarische, nachhaltige u. rauchfreie Lebensgemeinschaft im eigenen Haus mit Biotop- und Gemüsegarten für ein wenig Selbstversorgung, am Kölner Stadtrand oder näherer Umgebung. Mittelfristig wird der Kauf des Hauses, in dem jede_r ihre/seine eigene Wohneinheit hat, angestrebt. Zwei oder drei Genoss_innen fehlen uns noch zu unserem Glück. Gründe mit uns das regenbogenbunte u. offene Fairwohnprojekt. Willkommen sind alle Tiere jeden Alters (natürlich auch die nichtmenschlichen)! Genau genommen wollen wir gerne Tiere als Familienmitglieder aufnehmen, die bisher kein so tolles Leben hatten. Für mehr Infos melde dich unter: fairwohnen@mcvegans.de

Online-Shops

Vegan mit Genuss!
Über 1111 vegane Produkte –
lecker, gesund & fair!
www.veganwonderland.de

Der vegane Bio Versand!
Tofu, Soja, Seitan und mehr!
www.veganic.de

VEGETARIAN SHOES
DER Shop für lederfreie Schuhe,
Lebensmittel, Kosmetik und mehr.
www.veganshop.de

www.moewa.de
Premium Soja 70% Protein <<<
Pflanzliche Suppen, Soßen & Würzen,
Gewürze ohne Glutamat
Körperpflege, ätherische Öle
Kräuter, Tee's und vieles mehr
Tel.: 09163/387, Fax 09163/7669
moewa@moewa.de

Der Nr. 1 Shop für
rein pflanzliche Spezialitäten
www.alles-vegetarisch.de

www.vegusto.com

Endlich auch vegetarisch!
Omega 3 vegiplus
www.naturschoenheit.de

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel &
Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/92 23 70
Fax: 0 29 33/92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie,
vegane Schuhe (mit Direktverkauf
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
Tel.: 02 21/42 04 230

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze,
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,
über 800 Produkte. **Gratiskatalog**
anfordern 0 67 82-98 90 01,
www.govinda-versand.de

www.veganversand.at

www.aromameer.net: AromaMeer
Sylvia Beneke, Ihr Shop & Kursanbieter
rund um die Aromapflege/-therapie,
Gesundheits- und Ernährungsberatung,
sowie Gewichtsreduktion

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen

Heil- praktiker/in	Psycho- therapie
Gesundheits- berater/in	Psychologische/r Berater/in
Ernährungs- berater/in	Ausbilder/in AT und PM
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erziehungs- und Entwicklungs- berater/in

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V.
Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Kontakte

Mann, B.J. 56 ALG II Empfänger
(gel. Handwerker (BW-Sanitäter)
seit Jahren Lacto-Vegetarier,
Radler und am Natur-/Tierschutz
interessiert, sucht Arbeit und
Zimmer (Kleine Wohnung), Tätig-
keitsbereiche z.G. Tiergardenhof
(mag besonders Katzen/Kleintiere/
Pony's), Hausmeisterassistentz/
Gartenhilfe, Haus-/Hofreinigung/
Kochhilfe & Handwerkliche
Reparaturen (Gehalt bei freier
Unterkunft) ab 600,- Euro.
Tel. 04 21/178 10 70, Fax 178 15 77

Suche nette Vegetarierin zum
gemeinsamen Lebensabend in
meinem Einfam.haus in schöner
Gegend Baden-Württembergs bis
ca. 65 Jahre. garten und Pkw
vorhanden. Tel. 0 73 66/66 03

Sie, 40 Jahre. Veganerin, aus
Postleitzahlengebiet 5 sucht
naturverbundenen ruhigen Nirvana-
suchenden Veganer ohne Erotik
zur gemeinsamen Lebensmeis-
terung. Tel.: 0 24 52/96 74 43

Tierliebe Vegetarierin (58) sucht
Vegetarier um evtl. Gemeinsam-
keiten zu entdecken und zu teilen.
seelengleichklang@gmx.de

Hamburg, 50 J. w, vegan, möchte
mit w/m in der Freizeit radeln,
wandern, gärtnern, segeln.
Genießen wir Kultur, köstliche
veg.-vegane, Speisen, ... Freue
mich auch über Mails aus A/CH.
spanischegeranie@gmx.de

Suche Kontakt zu Vegetariern,
Raum Eisenach, Bad Hersfeld,
Eschwege. Bin weiblich, 62 Jahre
Telefon: 03 69 22/2 90 31

Vegetarierin, NR, 59 J., PLZ 6,
sucht tierliebende, aufrichtige
Freundin für WG mit Tieren, um
sich gegenseitig zu unterstützen,
Evtl. auch Aufbau einer Pflege-
stelle für Tiere in Not.
Kontakt: new.blackray@gmx.net

Finde mich! wen suche ich? Mit dir
möchte ich schöne und verrückte
Dinge erleben. Ich wünsche mir
eine feste Beziehung mit Respekt
und Rückhalt. Ich möchte gefangen
werden, wenn ich mal fange und
genauso möchte ich viel an dich
weitergeben, nämlich Glück, Ver-
trauen, Ehrlichkeit und Freude. Klar
wir müssen uns gefallen. Ich bin ein
blonder, schlanker und sportlicher
Nichtraucher, 39 Jahre jung. Auf
Fleisch verzichte ich seit vielen
Jahren. Ich bin sowohl Idealist als
auch Träumer. Ich glaube an das
Gute und versuche dies in meinem
Umfeld zu „leben“. Und du, lebst
du schon? Hast du Träume?
0163/695 70 00

Ich (männlich), suche Dich, Raum
Mannheim/Heidelberg, einfach,
natürlich, geflegt – Nichtraucher –
mit Herz und guter Allgemein-
bildung, christlich, jünger, gerne
mit Kindern, bin 66, 180,
mittelschlank, alleinstehend, Land-
schaftsgärtner und voller Ideen,
Freue mich auf ernst gemeinte
Anrufe unter: **Tel.: 062 21/78 08 33**

Stammtische

Greifswald: Veganer-Vegetarier
Stammtisch 1mal wöchentlich am
Freitag ab 15 Uhr oder nach
Absprache. **Tel. 03 99 98/3 35 81**

Tübingen

Der Arbeitskreis „Ehrfurcht vor dem
Leben“ lädt zu Vorträgen über
Vegetarismus und verwandte
Gebiete jeden letzten Dienstag
im Monat (außer Juli, August und
Dezember) im Erasmushaus
Tübingen, Belthlestr. 40, 20 Uhr.

Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch
von und für TierrechtlerInnen.
1x monatlich meist freitags im
Restaurant Iden. Kontakt über
hp.Gernbacher@web.de
Tel. 07 11/2 56 66 01

Leipzig-Veg.Stammtisch
an jedem dritten Donnerstag ab
19 Uhr im Cafe „Shakunda im
Stern“, Karl-Liebknecht-Str. 102/
Ecke Steinstraße, 04275 Leipzig.
Mehr Infos, weitere Termine und
Kontakte unter: www.vebu-leipzig.de

Berlin – Herzlich willkommen Wir
(39 & 39) wollen einen Vege-tarier-
Stammtisch gründen. Treffen
jeden 1. und 3. Montag im Monat
um 16 Uhr im Café Engelmann-
Tarabichi, Wiesbadener Str. 6,
12161 Berlin. Kontakt: veggie-stammtisch-berlin@loop.de oder
Telefon: 01 79/4 62 06 22

Westsachsen – Crimmitschau
Vegetarier/Veganer-Stammtisch
Info: Eckbert **03 76 08/2 14 85**

Heidelberg – Veg. Stammtisch
jeden 2. Do ab 19 Uhr im „Waves
Rudolf“. **Tel. 062 21/6 51 67 36**

Vegi-Info-Treff Hamburg, an
jedem ersten Mittwoch im Monat
ab 19 Uhr im Cafe Koppel,
Lange Reihe 75, 20099 Hamburg
(Nähe HBF.), Kontakt: Thomas
Schönberger, Tel. 0 40/2 19 35 90,
thomas.schoenberger@vebu.de

Oberschwaben, Interessenten für
Vegetarier-Stammtisch gesucht.
Kontakt: Klaus Osswald, Laupheim,
Tel.: 0 73 92/9 70 29 43
E-Mail: klaus@nixwaters.de

**Esslingen – Vegetarier-Veganer-
Stammtisch,** 1x monatl. – Termine
nach Absprache. Tel.: 0 71 53/
55 83 68, E-Mail: veggie-stammtisch-esslingen@t-online.de

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch,
Telefon 05 11/62 40 39

**Veganer und Vegetarischer
Stammtisch** in Nürnberg freut sich
über Interessenten. Wir treffen uns
1x monatlich. Info unter: Telefon
09 11/9 40 26 05.

Vegetarier/Veganer Stammtisch
in Aschaffenburg trifft sich am
2. Samstag im Monat.
Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in
Deutschland**

Info: Vegetarier-Bund Deutschland
e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

Stammtische

Silke Bott, 76133 Karlsruhe,
(0170) 931 58 06,
bott.silke@web.de,
www.karlsruhe-vegan.org.
Treffen: Jeden 3. Freitag im Monat
um 18 Uhr im Viva (Lammstr. 7a,
(07 21) 2 32 93) in Karlsruhe.

Ruhrgebiet

Veg. Stammtisch an jedem ersten
Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de
oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch im
Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein
Menschen für Tierrechte Bamberg
e.V.“ im vegetarischen Restaurant
Kürbiskern in Bamberg, Kunigunden-
ruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt:
webmaster@tierrechte-bamberg.de

Göttingen – Herzlich willkommen
in unserer netten Gruppe! Nähere
Informationen unter
Telefon: 0 55 03/38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch.
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.
Telefon 0 50 32/65 102 oder
01 75/83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-
Stammtisch** 1x monatl. Termine
nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-
Wiesbaden@web.de

Tiere

„Guten Appetit, aber bitte
ohne uns!“



Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen
Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de

www.die-tierfreunde.de

Der Sinn des Lebens ist dem Leben
einen Sinn zu geben! Eine Zuflucht
für nicht gewollte Hunde und Katzen
braucht dringend Unterstützung
gegen Kost und Logie.
Telefon 0 51 21/77 78 46

Unsere Internetadresse:
www.vegetarischfit.de

Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder
www.gaestehaus-rita.de



**Mit viel Gesundheit verwöhnen las-
sen! Ausspannen-Regenerieren-sich
Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche *
Kur Abteilung – Einzigartige Well-
ness-Angebote – Entschlackungs-
und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad
* Hallenbewegungsbad * Whirlpool *
Fitneß-Training * Sauna * gemütl.
Haus am Wald. Weihnachten geöff-
net! VP ab € 44,- Info-Paket anfor-
dern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode,**
37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax:
05651/ 5711, www.naturhotel.de

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes
Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €,
AUM-Kurzentrum für Ayurveda,
Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach,**
Telefon: 079 49/590
www.ayurvedakuren.com

Vegetarisch geführter Hof mit
vielen artgerecht lebenden Haus-
tieren in Meckl.-Vorp. nahe Rostock
freut sich auf gleichgesinnte Gäste.
E-Mail: hannahof@t-online.de,
Tel.: 03 82 05/6 51 64

Urlaub Ausland

Teneriffa-Süd
2 lux. Fewos nur 50 €/Tag
Tel./Fax 07 21 - 5 14 26
und Tel. 01 70 - 2 33 14 09
www.Teneriffa-Fewo.com

**Ferienwohnungen Tessin-Lago
Maggiore-Comeresee-
Luganersee** Gratiskatalog oder
Online buchen!
Tel: 00 41/91 73 011 71, www.holap.ch

Wellness



Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung
(aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung
(Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00
Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FiT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FiT!.

- PRIVAT:** ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen),
nur Text (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- GEWERBLICH:** ☐ **Händler-Eintrag** (für Ihren Online-Shop, Laden, Ihr Hotel, Kursangebot etc.)
☐ **3 Zeilen:** 30,00 € für 3 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €,
inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf
☐ **6 Zeilen:** 50,00 € für 6 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €,
inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf
☐ **Logo:** 1,50 € je mm, Farbzuschlag: 5,50 € je Logo

Alle angegebenen
Preise zzgl. MwSt.

Text: _____

Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Auftraggeber/Absender: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

**Vegetarisch
FiT!**

Rezeptverzeichnis VF 10/01 2010

	Seite	Ovo-lacto-vegetarisch	Lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/ kJ pro Portion
Salate, Suppen & Dips						
Brotsuppe mit Pesto	13		✓		✓	468/ 1959
Champignonsuppe mit Risoni	14					574/ 2405
Chicorée-Orangensalat mit Ingwer-Dressing	18			✓	✓	227/ 951
Deftiger Sauerkraut-Eintopf	15		(✓)	(✓)		156/ 624
Dinkelsuppe	13			✓		278/ 1163
Indische Linsensuppe	16		✓		✓	294/ 1229
Kürbissuppe mit Harissa	17		✓			490/ 2964
Nudel-Gemüse-Topf mit Feta	14		✓			367/ 1534
Paprika-Chili-Eintopf	16		✓			578/ 2418
Ratatouille-Suppe mit Nudeln	14		✓			149/ 621
Rote Bete-Rotkohl-Süppchen mit Walnüssen	21		✓			
Steinpilz-Minestrone	16		✓		✓	145/ 605
Kleine Gerichte						
Flammkuchen mit Wurzelgemüse	25		✓			
Gegrillter Tofu	45		✓			205/ 858
Rote Bete-Carpaccio mit Maronen-Vermicelli	23		✓			
Hauptgerichte						
Bulgur mit Zucchini und Walnuss-Minz-Joghurt	49		✓		✓	473/ 1982
Gebratener Tofu am Spieß	42		✓			345/ 1443
Gefüllte Maispfannkuchen mit Pilzragout	19	✓				424/ 1773
Gratinierter Tofubällchen	45	✓				280/ 1172
Kräuter-Quark-Ravioli	23	✓				
Orientalischer Nudel-Spinat-Auflauf	50	✓				637/ 2669
Panierter Gemüsetofu mit Tomatensalat	43	✓				385/ 1612
Reis mit Tofu und rotem Curry	42				✓	
Safranreis mit grünem Gemüse	50			✓		438/ 1835
Semmel-Aprikosen-Knödel mit Pilzragout	25	✓				
Temaki-Sushi mit Räuchertofu	41	✓			✓	429/ 1792
Tortellini mit Rosenkohl-Champignon-Soße	59		✓		✓	
Walnuss-Falafel mit Mango-Pickles	51			✓		518/ 2168
Wirsing-Pilz-Strudel auf Kräutersoße	21	✓				
„Zürcher Geschnetzeltes“	7			✓	✓	
Süßes & Getränke						
Dänischer Reispudding mit Kirschsoße	23		✓			
Frittierte Aprikosenbällchen mit Orangen-Mohn-Eiscreme	21		✓			
Kastanienparfait mit karamellisierten Apfelspalten	19	✓				552/ 2313
Orangenplätzchen	27			✓		66/ 278**
Spitzbuben	27			✓		113/ 476**
Vanille-Hörnchen	27			✓		93/ 390**
Warme Apfel-Kardamom-Tartes	25	✓				

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch Fit!

Ausgabe 2/2010

ab 12. Januar 2010 am Kiosk

Gesund durch Basenfasten

Sanft entschlacken und
neue Energie tanken!



Gewürzküche

Aroma-Rezepte mit Pfeffer, Muskat & Co



Knackiges Grün

Wintersalate für Genießer



Zum Verwöhnen

Desserts und Kuchen mit Tee

Weitere Themen

Selbst gebacken

Brot und knusprige Brötchen

Ravioli, Tortellini & Co.

Pasta aus dem Kühlregal – für Sie getestet!

Interview mit Nicole Maisch

Vegetarierin und jüngste Bundestagsabgeordnete

100%
vegetarisch,
200%
genießen

Garden Gourmet®

Meine Einkaufsliste:

- * 300g Reis-Nudeln
- * 1 rote und 1 gelbe Paprika
- * 200g Möhren
- * 200g Zuckerschoten
- * 1 kleine rote Chilischote (Sesam) Öl
- * 250ml Kokosmilch
- * 2 Limetten
- * Sojasauce
- * 1 Packung Garden Gourmet vegetarische Filet-Streifen

Vegetarischer Wok mit Filet-Streifen

Zubereitung:

- Reis-Nudeln zubereiten.
- Paprika, Möhren (geschält) und Chilischote in Streifen bzw. Scheiben schneiden.
- Gemüse im heißen Öl anbraten. Chili dazugeben, Kokosmilch angießen, aufkochen – ca. 5-10 Minuten garen.
- Garden Gourmet Vegetarische Filet-Streifen in einer Pfanne auf beiden Seiten erhitzen.
- Gemüse mit Sojasauce, Currypulver, Salz und Limettensaft abschmecken. Nudeln dazugeben, kurz mit erhitzen.
- Die Filet-Streifen darauf verteilen. Nach Geschmack mit frischem Koriander servieren.



Mehr Rezepte?

www.gardengourmet.de